

ژمارە 9
مایس 2011

منتدى إقرأ الثقافي

www.pzishkmagazine.com

- سێی مایس
ڕۆژی جیهانیی
نەخۆشی ڕەبۆ.

www.iqra.ahlamonada.com



- وەجاخ کوێری و
منداڵ نەبوون لە پیاوان
هۆکارەکانی و چارەسەرکردنی؟

- (٣١) ی مایس ڕۆژی جیهانیی
نەهێشتنی جگەرەکێشان

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ
World Asthma Day

د.کامەران سەید مەحمود
پسپۆری نەخۆشیی ڕەبۆ و هەناسەدان
دیپلۆمی باڵا لە نەخۆشیی ڕەبۆ و هەستەوەرییەکان

نەخۆشی ڕەبۆ یان بەرهەنگ: نەخۆشییەکی باوە و درێژخایەنە و نیشانەی تەنگەنەفەسی و سیخە سیخ دروست دەکات. توندی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. جاری واهەیە لە ڕۆژێک یان هەفتەیەک نیشانەکانی بۆ دێن، لە هەندێک کەس تەنیا لە شەوان یان لە کاتی ماندووبوون و وەرزش نیشانەکان زۆری بۆ دێنن. نەخۆشی ڕەبۆ تایبەت نییە بە میللەتێک بەڵکو لەناو هەموو میللەتانی جیهان هەیە. ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا یەکەم سێ شەممەی مانگی مایس بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ دانراوە. بۆ ساڵی 2011 ز دەکەوێتە ڕۆژی(03 / 05 / 2011ز). پەیامی ئەم ساڵ بۆ ئەم ڕۆژە بریتییە، لەوەی: (کە دەتوانین کۆنترۆلی تەواوی نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت). هەموو هەوڵ و کۆششی جیهان لەبەر ئەوی ناتوانرێت تەواو و بنبڕی چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت، ئامانج بریتییە لە: کەم کردنەوەی ڕێژەی نواندنی ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لەنەخۆشخانەکان بۆ کەمتر لە(50%) ی ئێستا لە پێنج ساڵی داهاتوو. بەگوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی(WHO) لە ساڵی 2005ز نزیکەی(300 ملیۆن کەس) نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. وە لە ساڵی 2005ز (255000 کەس) بە هۆی نەخۆشی ڕەبۆوە مردوون. نەخۆشی ڕەبۆ بە یەکێک لە باووترین نەخۆشییە درێژخایەنەکان دادەنرێت لە نێو منداڵان، زۆربەی کات تەواو دەست نیشان نەکراوە و تەواو چارەسەری پێویستی بۆنەکراوە. ئەگەر بەو شێوەیە نەخۆشی ڕەبۆ بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت لە ساڵی 2025ز نزیکەی (100 ملیۆن) کەسیتر بۆ ئەو ژمارەیەی ئێستا ڕەبۆیان هەیە زیاد ببێت. لە کوردستان لەبەر نەبوونی داتای تەواو لە سەر نەخۆشییەکە بە تەواوی نازانرێت ڕێژەی چەند لە هاووڵاتیان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (عیراق وەک وڵاتێکی ئەو ناوچەیە) بەگوێرەی ڕاپۆرتە فەرمییەکان لەساڵی 2005ز (5.8%) نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، بەڵام لە کوردستان دەتوانرێت مەزەندە بکرێت بە ڕێژەی(5%–4) دابنرێت کەوەک ڕێژەیەکی پێش بینی کراو لە خەڵکی کوردستان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. ئەوەی گرنگە بزانرێت کە نەخۆشی ڕەبۆ ئەگەر داتای تەواویشمان لە سەری نەبێت، بەڵام ڕێژەیەکی بەرچاو ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەبەر زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و بڵاوبوونەوەی جگەرەکێشان و قەڵەوی و پیس بوونی ژینگە، هۆکاربوون لە زۆربوونی هاتنی نەخۆشی ڕەبۆ. لەبەر کەمی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی لای هاووڵاتیان لە کوردستان نەخۆشی ڕەبۆ گرنگی ئەوتۆی پێ نەدراوە، دەبێت ئەوە بزانین: کە نەخۆشی ڕەبۆ هەروەک نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی لەناوچوونی جگەر و نەخۆشی شکستەخۆیی ماک و ئاڵۆزی دروست دەکات. پەککەوتن بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆ گەیشت بە (15 ملیۆن کەس) واتە (1%) پەککەوتەیی(disability adjusted life years) بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆوە بووە. ئەگەر ئەو ڕاستییەش بزانین: کە یەک لە 250 مردن لەسەرانسەری جیهاندا بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆوە بووە، کە لەزۆربەی کاتدا دەتوانرێت بەرەنگاری بکرێت. ئەو ڕاستیانە هەموو ئەوە دەردەخات: کە نەخۆشی ڕەبۆ نەخۆشییەکی درێژخایەنە و ساڵانە برێکی زۆر لە کات و دارایی و تەندروستی مرۆڤ دەبات، ئەو کاتەی کە چارەسەری پێویستی نەکرێت، لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتەیی و مردن.

ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان



سەرنووسەر



ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی (١٩٨٧ز) ەوە، ڕۆژی (٣١) ی مایسی بە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان داناوە. لەو ڕۆژەدا مەترسییەکانی کێشانی جگەرە لە سەر تەندروستی تاک و کۆمەڵ ڕوون دەکرێتەوە، ئامۆژگاری خەڵکی دەکرێت، کە چیتر جگەرە نەکێشن. جگەرە کێشان لە سەرانسەری جیهاندا دوای نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دووەم هۆکاری مردنە، وەمەزەندە دەکرێت لە هەر دە کەس یەکێک بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەمرێت. جگەرەکێشان لەم ساڵی ٢٠١٠ز بووە هۆی کوشتنی زیاتر لە پێنج ملیۆن کەس، ئەوە جگە لەو شەش سەد هەزار کەسەی کە چارەکێکیان منداڵ بوون، کە بەهۆی دەستی دووەمی جگەرەکێشانەوە مردوون. ئەمەش ئەو مەترسییە زیاد دەکات کە بە گەیشتن بە ساڵی ٢٠٣٠ز جگەرەکێشان ببێتە هۆکاری مردنی زیاتر لە هەشت ملیۆن کەس لە یەک ساڵدا. ئەگەر ئەوەش بزانین کە لە چەرخی بیستەم نزیکەی سەد ملیۆن کەس بەهۆی جگەرەکێشانەوە مردوون. وا بڕوات و جگەرەکێشان ئاوا بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت، کە لە چەرخی بیست و یەک زیاتر لە یەک بلیۆن کەس بەهۆی جگەرە کێشان و ئالۆزییەکانیەوە دەمرن. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە چل و پێنج ساڵ و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت مانای وایە نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی مێشک و نۆرەی دڵ. جگەرەکێشان لای پزیشکان واتە هەڵمژین یان کێشانی دووکەڵی ڕووەکی تووتن. کە زیاتر لە چوار هەزار ماددەی کیمیاوی تێدایە و لەوانە دوو سەد ماددەیان بە ژەهراوی ناسراوە و شەستیان بە هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە، پێکهاتەکانی ناو جگەرە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش و فەرمانەکانیان و بەرگری لەشی مرۆڤ دەبێت. هەر کەسێک کاتێک قووم لە قونکی جگەرە دەدات، دەبێت ئەوەی بە بیر دابێت، هەر قووم لێدانەکی بەرامبەر چرکەیەکی تەمەنیەتی. هەرچەند قوومی زۆرتر لە جگەرە بدات ئەوا زیاتر لە چرکەکانی تەمەنی لە دەست دەدات. هەر لەبەر ئەو مەترسیانە و زیانەکانی جگەرەکێشان ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەیمان نامەی نەهێشتنی جگەرەکێشانی دانا و زیاتر لە سەد و حەفتا لایەن و وولات ڕەزامەندییان لە سەر داوە و واژۆیان کردووە، کە هەماهەنگی یەکتری بکەن بۆ نەهێشتن و پێشگیری کردن لە بڵاوبوونەوەو ڕێکلام کردن بۆ جگەرەکێشان و بەرنامەدانان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی جگەرە و خستنە سەری باجی زۆر لە سەر بازرگانی کردن بە جگەرە و پێکهاتەکانی جگەرە و یارمەتیدانی ئەو وولاتانەی کە لە هەوڵ دان بڕی جگەرەکێشان لە ناوەخۆی وولاتەکەیان کەم بکەنەوە. لە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان پێویستە هەموو تاک و کۆمەڵ و دەسەڵات هەماهەنگ و هاوکاری یەکتری بین لە نەهێشتنی جگەرەکێشان بەمەش هەولێک دەدەیت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست کە هیوا وئاواتی هەمووانە بۆ ئەوەی هەردەم لەش ساغ و تەندروستیەکی باشمان هەبێت.

زمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦
www. pzishkmagazine. com

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الگبیە) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حەنجم حەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆری د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبداللە

بەڕێوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

دیزاین:
تانوپۆئارت
٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



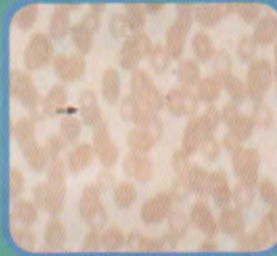
کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

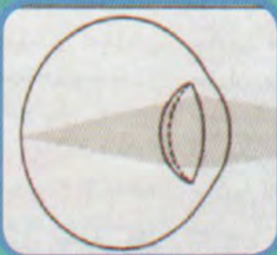
ناونیش هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخوشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

سوپاس و پێزانین

دەستەی گۆڤاری پزیشک بە پێزانین و رێزەوە سوپاسی رێکخراوی جیهانی، رێکخراوی نێودەوڵەتی (ڕەبۆ) بە هەماهەنگ لە گەڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەکات بە تایبەتی ڕێزدار (Shellen K. Minden) ڕێکخەری نێودەوڵەتی ڕۆژی جیهانی ڕەبۆ (WAD) لە یارمەتیدانی گۆڤاری پزیشک، ئەویش بە ناردنی داتای نوێ لە سەر نەخۆشی ڕەبۆ، هەروەها بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە گۆڤاری پزیشک وەکوو یەکەم گۆڤاری پزیشکی عێراق لە سایتەکەیان دابەزێت. بە هیوای پێشکەوتنی زیاتر بۆ خزمەت گەیاندن بە بواری تەندروستی جیهانی و نیشتیمانی و کوردستانی.





















نەخۆشی لەرزوتا (مەلاریا)

د. ئازاد سەعدی سەعید
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ



نەخۆشی بەهۆی سەرەتاییەکان (Diseases due to Protozoa):

سەرەتاییەکان (Protozoa) زیندەوەری تاک خانەی ناوک ڕاستەقینەن، سەربە جیهانی گیانەوەرانن (Animal Kingdom). زۆر لە جۆرە سەرەتاییەکان سەربەست دەژین، وەنابنە هۆی هیچ نەخۆشیەک بۆ مرۆڤ. هەندێکیشیان وەک مشەخۆر دەبن و مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن. زۆربەی سەرەتاییەکان ناتوخمانە زۆر دەبن و هەندێک جۆریشیان دەتوانن توخمانە زۆر ببن. بۆ تەواو سووڕی ژیانیان سەرەتاییەکان پێویستیان هەیە، بگۆڕێن بۆ کیسی دیوار ئەستوور (Cyst) کە بەرگەی نالەباری بارودۆخی دەورووبەر بگرێت. وەک: (سەرەتاییەکانی، وەک: زەحیری ئەمیبی Entamoeba و سەرەتاییەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە Giardia یان پێویستیان بەهۆکارێکی گواستنەوە دەبێت، وەک: مێشوولە، بۆ نموونە: (سەرەتاییەکانی کەدەبێتە هۆی نەخۆشی مەلاریا) پێویستی بە مێشوولەی (Mosquito) هەیە بۆ گواستنەوە. یان سەرەتاییەکە ناوەندە خانەخوێیەکی هەیە، وەک: نەخۆشی پشیلە و مرۆڤ خانە خوێی هەمیشەیی دەبێت. نەخۆشی بەهۆی سەرەتاییەکان (Protozoa) گرنگی زۆری هەیە لەنێو پەلەوەر و وولاخ. لەهەمان کاتدا، جاری واهەیە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن. ئەو نەخۆشیانەی کەبەهۆی سەرەتاییەکان تووشی مرۆڤ دەبێت، دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١- لەخوێن (In the Blood): وەک نەخۆشی مەلاریا (لەرزوتا) و نەخۆشی خەوە نەخۆشی.

٢- لە ڕیخۆڵەکان (In the Gut): وەک نەخۆشی زەحیری ئەمیبی و نەخۆشی هەوکردنی ڕیخۆڵە بە مشەخۆری قامچیدار (Giardiasis).

٣- لە شانەکان (In the Tissues): وەک نەخۆشی پشیلە و نەخۆشی قینچکەی بەغدایی.

نەخۆشی لەرزوتا (مەلاریا، Malaria)

نەخۆشی لەرزوتا بەهۆی چوار جۆر پلازمۆدیۆم (P. Malaria، P. Ovale، P. Vivax، P. Falciparum: Plasmodium) کە زیندەوەرێکی سپۆرییە، تووشی مرۆڤ دێت. نەخۆشییەکی ترسناکە و بەهۆی مێیەی مێشوولەی ئەنۆفیلس (Anopheles) دەگوازرێتەوە. کەتیایدا بەگوێرەی لەباربوونی پلەی گەرما بەشێکی سووڕی ژیانی تەواو دەکات. هەروەها لەرزوتا لە ڕێگای گواستنەوەی خوێن و شورنقە و لەدایکەوە بۆ کۆرپەکەی ناو زگی دەگوازرێتەوە. نەخۆشییەکە بەتایبەتی نەخۆشی ناوچە گەرم و شێدارەکانە. ناوە ناوە بەشێوەی پەتا (Endemic) یان بەشێوەی کەت کەت لە ناوچە گەرم و نیمچە گەرمەکان دەبینرێت. ساڵانە نزیکەی (یەک ملیۆن کەس) تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. لەوانە تەنیا (١٪) بەهۆیەوە دەمرن بەتایبەتی منداڵان. بەهۆی بەرنامەی چڕ و پڕی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) نەخۆشی لەرزوتا ڕوو لە کەم بوونەوەیە. لەلای خۆمان لە پێش ساڵانی نەوەدەکان لەناوچەی شارۆچکەی سۆران بەڕادەیەک زۆر هەبوو بەڵام دوای نەوەدەکان نەماوە و ڕوو لە کەم بوونەوەیە. لە ساڵی (١٩٩٧ – ١٩٩٨ ز) پەتایەکی مەلاریا لە پارێزگای بابل بینرا، بەڵام لە ساڵی ٢٠٠٢ز لێکۆڵینەوەک لە سەرانسەری عێراق کرا و هیچ حاڵەتی مەلاریا نەبینرا. لەکوردستان بە گوێرەی ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی ساڵی (٢٠٠٦ز) حاڵەتێک تۆمار کراوە و لە ساڵی (٢٠٠٨ز) حاڵەتێکیتر بینراوە، هەردوو جاریش لە دەرووەوەی وڵات هاتووە. لەبەرئەوەی وڵاتی عێراق ئەژمارد دەکرێت لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ڕێگای دەرەوە بەرەو هاووڵاتیانی ئێمە کراوەتەوە هێشتا ئەگەری تووشبوونمان بە نەخۆشی لەرزوتا هەیە. لە وڵاتێکی وەک بەریتانیا بەهۆی خۆنەپاراستن، ساڵانە نزیکەی (٢٠٠٠) دوو هەزار حاڵەتی تووشبوون بەنەخۆشی لەرزوتا هەیە، زۆربەی بەهۆی جۆری (P. Falciparum) و لەو کەسانەی لە وڵاتانی ئەفریقیا هاتوون دەگرنەوە.

لەوانە نزیکەی (١٪) دەمرن بەهۆی درەنگ دیاریکردنیان و بەتایبەتی ئەو هاوولاتیانە تووشی دێن، کە شوێنی دانیشتنیان لە فرۆکەخانە نزیکە.

*سوورِی ژیانی:

نەخۆشی لەرزوتا نەخۆشییەکی زۆر ترسناکە، ڕەنگە ببێتە هۆی مردن بەهۆی کەم خوێنی و سستی گورچیلە و زیان گەیاندن بە مێشک. نەخۆشی مەلاریا (لەرزوتا) لەڕێی مێیەی مێشوولەی ئەنۆفیلس (Anopheles) دەگوێزرێتەوە. تووشبوون لە کاتی پێوەدانی مێشوولەکە، کە هەڵگری پلازمۆدیۆمە لە کەسێکی دیکەوە دەست پێدەکات. سپۆرۆزۆیتەکان لە لیکی مێشوولەکەوە لە ڕێگەی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە بۆ خانەکانی جگەر، کە تیایدا بەردەوام دابەش دەبێت. ناتوخمانە زۆردەبــــن. کە هــەزارەهــا میرۆزۆیت پێکدێنێت. تەقینی خانەکانی جگەر دەبێتە هۆی بەرەڵابوونی میرۆزۆیتەکان، کە بــەدوی خڕۆکە سۆرەکــان دەچێت، دەچێتە نــاو خڕۆکە سۆرەکــان دەبێتە ترۆفۆزۆیت، ترۆفۆزۆیتەکان لە ناو خڕۆکە سۆرەکــان چەند جارێک دابــەش دەبن، میرۆزۆیتەکان دروست دەکــەن. کاتێک خڕۆکە سۆرەکە دەتەقێت میرۆزۆیتەکان بڵاوەی لێ دەکەن بۆ تووش کردنی خڕۆکە سۆری دیکە. چەندەها سووڕ لە خڕۆکە سۆرەکان دەبینێت، ئەو کات میرۆزۆیتەکان دەبنە توخم جیاوازەکان (Micro – Macro gametocyte) لە لایەن مێشوولەی ئەنۆفیلس خوێنەکە دەمژرێت و سووڕەکەی لەناو مێشوولەکە دەست پێدەکات. لەناو مێشوولە توخمانە زۆر دەبێت، سپۆرۆزۆیت پێکدێنێت کە توانای تووش کردنی برِبرِەدارەکانی هەیە.

Anopheles mosquito
Sporogeny
Human skin
① Sporozoites
Merozoites
② RBCs
Gametocytes
Rupture of RBCs and release of
• Hemoglobin
• RBC debris
• Parasites
• Parasite pigment
Blood vessel (brain, heart)
③ Schizonts
④ ⑤
Phagocytosis by macrophages
To Kidney
Parasitized RBCs adhere to capillary endothelium
FIBRIN THROMBUS
MICROINFARCTS
ENCEPHALOPATHY, CONGESTIVE HEART FAILURE
DEATH
MONOCYTE/MACROPHAGE HYPERPLASIA
HEPATOSPLENOMEGALY
HEMOGLOBINURIC NEPHROSIS
DEATH

• نیشانەکانی:

نەخۆشی مــەلاریــا نیشانە و درۆشمی تایبەت بە خۆی نییە. هەر کەسێک لە ناوچەیەک گەڕابێتەوە و نیشانەکانی تای زۆری هەبێت، دەبێت مەزەندەمان بۆ نەخۆشی مەلاریا بچێت. هەر جۆرە و چەند نیشانەیەک دروست دەکات:

١- جۆری مەلاریای (P. Falciparum) : ئەم جۆرە ترسناکترین جۆری مەلاریایە. نەخۆش یان چاک دەبێتەوە یان دەمرێت. نیشانەکان لە ناکاوەوە دەست پێدەکات ونەخۆش هەست بە: داهێزران و سەرئێشان و ڕشانەوە و کۆخە و کەمێک ڕەوانی دەبێت. تای مەلاریا وەسفێکی دیاریکراوی نییە. نەخۆش زۆر جار زەرتکی دەبێت، بەهۆی تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن و خراپ بوونی فەرمانەکانی جگەر. فاتە ڕەشە و جگەر ئەستوور دەبن و لەوانەیە بە ئازاریش بن. نەخۆش لەوانەیە لەناکاو تووشی کەم خوێنی بێت و ژمارەی خەپلەکانی خوێنی کەم بکات. نەخۆش ئەگەر تووشی ئەم جۆرە مەلاریایە هات، لەوانەیە نەخۆش دەرنەکەوێت و لە ناکاو ماکێکی ترسناکی لە سەر بە دیار بکەوێت، وەک: نیشانەکانی مەلاریای مێشک (Cerebral Malaria) وەک بووڕانەوە و هووڕێنەکردن و گەشکە و لەخۆچوون بێ ئەوەی درۆشمێکی تایبەتی هەبێت. هەرچی لە منداڵان لەوانەیە یەکسەر منداڵەکە بمرێت، تەنیا نیشانەش تایەکی کەمی هەبێت. لە ئافرەتی دووگیان لەوانەیە ببێتە هۆی کەم بوونی بەرگری ئافرەتە دووگیانەکە و بەڕێگای وێڵداش بچێتە لەشی کۆرپە و ببێتە هۆی لەبار چوون یان لاواز بوونی کۆرپەکە. دەبێت ئەوەش بزانین: ئەوانەی کە پێش تووش بوون بە مەلاریا، بە هەر هۆیەک فاتە ڕەشەی دەرهات بێت، ئەوا نیشانەی ترسناکی نەخۆشییەکەی زۆرتر دەبێت.

٢- جــۆری مــەلاریــای (P. Vivax & P. Ovale) : لــە زۆربــەی نەخۆشەکان نەخۆشییەکە چەند ڕۆژێک تایەکی بەردەوامی دەبێت. دواتر ناوە ناوە ڕۆژەک نا ڕۆژەک نۆبەتە تای دەبێت. تا و لەرزی دەبێت، نەخۆش ددانی شەقە شەق دەکات و پلەی تای بەرزدەبێتەوە بۆ (٤٠ C) . نەخۆش هەست بە سەرما بوون دەکات و دوای نیو بۆ یەک سەعات نۆبەتی گەرم بوونەکەی دەست پێدەکات. تایەکە چەند سەعاتێک دەبات و نەخۆش ئارەقەیەکی زۆر دەکات و دواتر ووردە ووردە

تایەکەی دێتە خوارەوە. وەکو بازنەیەک دوای (٤٨ سەعات) هەمان نیشانە دووبارە دەبێتەوە. فاتە ڕەشە و جگەر وورده وورده ئەستوور دەبن و ئازاریان دەبێت. نەخۆش بەرەبەرە تووشی کەم خوێنی دەبێت. دووبارە گەڕانەوەی نەخۆشییەکە هەتا دوو ساڵ هەموو کات هەر لەگووینە، هەتا نەخۆشەکە ناوچەکەشی جێهێلا بێت. لەوانەشە ئەو جۆرەی مەلاریا بە خوێن گواستنەوە بگوازرێتەوە.

٣- جۆری مەلاریای (P. Malariae) : زۆربەی کات نەخۆش نیشانەیەکی کەمی دەبێت و هەر سێ ڕۆژ جارێک تۆبەتە تای لێ دێت. بوونی مشەخۆرەکە لە ناو خوێن بۆ چەند ساڵێک دەمێنێتەوە، جار جار تایەک دروست دەکات یان لەوانەیە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. تووشبوون بە مەلاریای (P. Malariae) لەوانەیە ماکی، وەک: هەوکردنی پەردەی گورچیلە یان میزی پڕۆتیناوی لە گورچیلە دروست بکات.

نیشانە و درۆشمەکانی نەخۆشی مەلاریا بە چەند قۆناغێکدا دەڕوات:

١. تووشبوون بە هەوکردنی سەرەتایی: کاتێک بۆ یەکەم جار مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکە دەبێت. ئەمەش بە زۆری لە منداڵان لە نێوانە تەمەنی (٤ مانگ بۆ ٤ ساڵ) و لە بەناو ساڵ کەوتووان لەو ناوچانەی کەنەخۆشییەکە بە شێوەی پەتا هەیە دەبینرێت، دەنا زۆربەی کات هەستی پێناکرێت.

٢. قۆناغی کڕبوون: نەخۆشییەکە بێدەنگ دەبێت، ماوەی (٨ — ٣٠ ڕۆژ) ی پێدەچێت، بە پێی جۆری مەلاریایەکە.

٣. قۆناغی هێرش بردن: نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس سەر دەردینن (وەک: ژانە زگ، هێلنج، ڕشانەوە، ڕەوانی) لەگەل زیادبوونی پلەی گەرمی لەش وسەرئێشان و فاتەڕەشەی ئەستوور دەبێت، لە سەرەتا جگەر ئەستوور نابێت، بەڵام دواتر وورده وورده ئەستوور دەبێت.

٤. قۆناغی نەخۆش کەوتن (تۆبەتی مەلاریایەکە) : ئەگەر نەخۆش چارەسەر نەکرێت. یان یەکسەر دوای قۆناغی سێیەم دێت یان دوای ماوەیەکی زۆر دەردەکەوێت. تۆبەتی مەلاریایەکە بەگوێرەی جۆری مەلاریایەکە دەگۆڕێت. **تۆبەتی مەلاریایەکە سێ دەورەی هەیە:**

أ- لەرزین: پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە بۆ ٣٩، ٥ C نەخۆش هەست بە تەزی هاتن و لەرزین دەکات و هەست دەکات سەرمایەتی. هەر لەبەر ئەوە خۆی بە بەتانی و لێف دادەپۆشێت. فاتەڕەشەی ئەستوور دەبێت. ئەو دەورە نزیکەی یەک سەعات دەبات.

ب- دەوری گەرم داهاتن: پلەی گەرمی لەشی نەخۆشەکە بەرزدەبێتەوە بۆ (٤٠، ٤ C) و نەخۆش لێف و بەتانی لە سەرە خۆی فڕێ دەدات، دەم و چاوی سۆر هەڵ دەگەڕێت. ماوەی (٢ — ٤سەعات) دەبات.

ت- دەوری ئارەقە کردن: پلەی گەرمی لەش لە ناکاو دێتە خوارەوە و نەخۆش ئارەقەیەکی زۆر دەکات. میزی تێر دەبێت ورەنگی میزی دەگۆڕێت. نەخۆش کەمەک هەست بە حەوانەوە دەکات، ئەو دەورەیە (٢ — ٤ سەعات) دەبات.

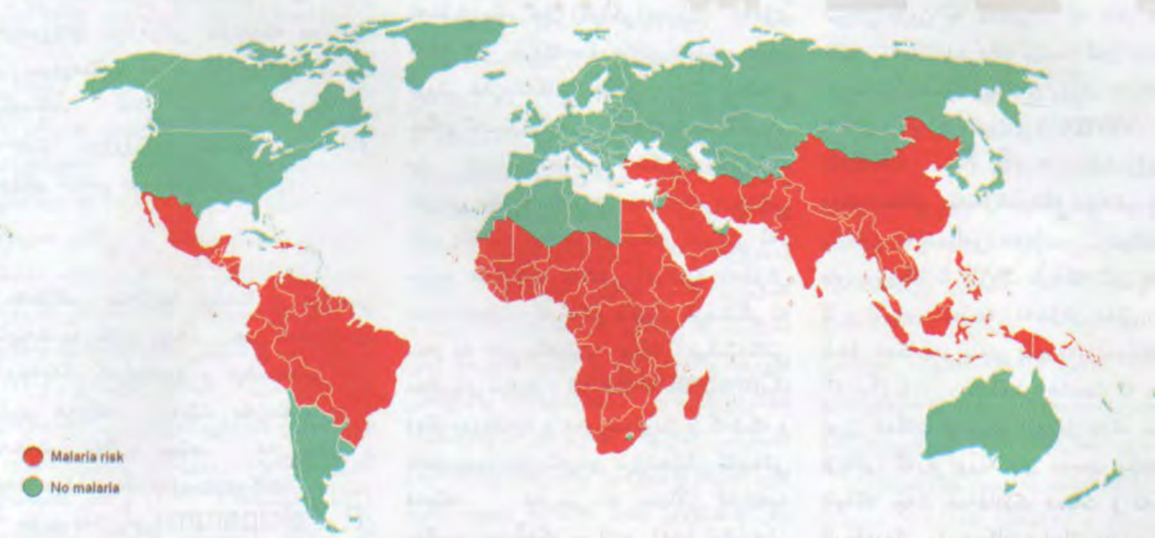
* دیاریکردن:

بەندە لە سەر نیشانەکان لە سەر نەخۆشەکە لەگەل بوونی پشکنینی نا تایبەت بە مەلاریا بە پشکنینە تاقیگەییەکان و لەگەل بوونی لەو ناوچەیەی کە مەلاریای بەشێوەی پەتا تێدایە.

ا. پشکنینەکانی خوێن: لە ژمارەی خڕۆکەکانی خوێن، دەبینین: خڕۆکە سۆرەکانی خوێن کەم دەکات و نەخۆش تووشی کەم خوێنی دەبێت. ڕێژەی کەم خوێنی دەگات بە (٢٠٪) . هەروەها خەپلەکانی خوێن ژمارەیان دەگاتە ١٠٠٠٠٠ لە یەک ملم، لەگەل زیادبوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن بۆ زیاتر لە (١٢٠٠٠ خڕۆکە لە یەک ملم) .

ب. پشکنینە کیمیاییەکان: ئەنزیمەکانی جگەر کە پەیوەندیان بە ترشە ئەمینیەکان لە جگەر هەیە (ALT، AST) بە ڕێژەی سێ هەندە زیاد دەبێت. هەروەها ڕێژەی بیلڕوبین و کریاتینین زیاد دەبێت. نارێکی دەکەوێتە سەر هۆکارەکانی مەیین بەڵام بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی خوێن بەربوون هەبێت. پرۆتینەکانی ناو خوێن زیاد دەبێت.

ت. گەڕان ڕاستەوخۆ بەدوای مشەخۆرەکە: بە وەرگرتنی خوێن لە نەخۆش بەتایبەتی لەو کاتەی تایەکەی زۆری بۆ دێنێت و پشکنینی. ئەویش، بە دروست کردنی



سلایدی تـۆخ، بۆ زانینی ئایا تووشی هەوکردن بووە؟ هەروەها سلایدی تەنک بۆ زانینی جۆری مشەخۆرەکە، بە هۆی ڕەنگی گیمزا (MGG) کە ڕەنگی شین وەردەگرێت و ناوکەکەی ڕەنگی سۆر لەناو خڕۆکە سۆرەکان دەبینرێت.

ث. پشکنینە بەرگرییەکان: وەکو پشکنینی (Immunochromatographic tests for malarial antigens)، هەروەها پشکنینەکان بۆ دیتنیDNA واتە (PCR) .

• چارەسەرکردن:

ا. مەلاریای توند دەبێت بیرمان بۆ بچێت، هەر کاتێک مەلاریا لە کەسێکی بەرگری کەم بوو یان لە منداڵان یان ئافرەتی دووگیان بوو، کە ژمارەی مشەخۆرەکە لە خوێن زیاتر بوو لە (٢٪) ئەوا دادەنرێت کە تووشی نەخۆشییەکە بووە بە توندی. توانای وەرگرتنی دەرمانیان بە دەم نییە. دەرمان بەشێوەی شورنقە (هایدرۆ کلۆرید کینین) لە ماوەی (٢- ٤سەعات) دەدرێت. هەر کە نەخۆشەکە توانای ئەوەی هەبوو کە بەدەم بخوات، ئەوا دەبێت شورنقە رابگیرێت. ئەگەر نەخۆشییەکە توند و نوێ بـوو، بووە هۆی بوورانەوە و بڕی زۆر لەمشەخۆرەکە لە خوێن هەبوو، زیاتر لە (١٠٪) لە خڕۆکە سۆرەکان تووش هات بوون، ئەوا دەبێت خوێن بگۆڕدرێت. دوای تەواو بوونی چارەسەرییەکە ئەوا دەرمان دەدرێت بۆ نەهێشتنی دەرکەوتنەوە.

ب. دەرمانەکان: دوو جۆرە دەرمان هەیە:

١- ئەو دەرمانانەی مشەخۆرەکە لە ناو خڕۆکە سۆرەکان لەناو دەبات:

ا. دەرمانی کینین Quinine: کە لە ڕێگای دەم دەدرێت بۆ هەموو جۆرەکانی مەلاریا.

ب. گرووپی دەرمانەکانی ٤ کینولئین (Amino ٤- quinoleine) .

٢- ئەو دەرمانانەی گەرای مەلاریاکە لە دەرەوەی خڕۆکە سۆرەکان و لە شانەکانی جگەر لـەنـاو دەبـات: وەک دەرمانی (Amino ٨-quinoleine) ، وەک دەرمانی (Primaquine) بەڵام ئێستا زۆر بەکار نایەت.

• خۆپاراستن:

١- تـاک: ئـەو کەسانەی کە دەچنە ئەو ناوچانەی کە مەلاریای بەشێوەی پەتا تێدایە، دەرمانی سلفات کلۆروکین (نیفاکین) بە ژەمـی (١٠٠ mg) ڕۆژانـە بۆ شەش ڕۆژی یەک لە دوای یەک دەدرێت و حەفتەم ڕۆژ ڕادەگیرێت. دوای گەڕانەوی لەو ناوچانە ئـەو دەرمـانـە بـە هـەمـان شێوە دووبـارە دەکرێتەوە، با مانگێکیش بێت گەڕابیتەوە. دەرمانەکەش (١٥ ڕۆژ) پێش سەفەرکردن دەدرێت بە کەسەکە.

٢- کـۆمـەڵ: لـەو ناوچانەی نەخۆشی بەشێوەی پەتا هەیە، دەرمانی خۆپاراستن دەدرێت بە منداڵان لە ژێر تەمەنی پێنج ساڵی و ئافرەتی دووگیان، هەروەها دەرمانی قڕکردنی مێش و مەگەز دەڕشێنرێت.

٣- دەوڵەت:

ا. ڕشاندنی قڕکەری مێروولە و مێش و مەگەز لە فڕۆکە و کەشتییەکان پێش نیشتنەوەی لە فڕۆکەخانە.

ب. ئـاگـادار کـردنـەوەی بـەر پرسانی تەندروستی لە کاتی بوونی نەخۆشی مەلاریا.

ت. لـەو نـاوچـانـەی نەخۆشییەکەی بەشێوەی پەتا هەیە، ئەوا دەبێت خوێن کە دەبەخشرێت بۆ مەلاریا بپشکنرێت.

سەرچاوە:
١. Davidsons Principles & Practice Of Medicine، ٢٠١٠.
٢- ٥ Minute Clinical Consult Medicine، ٢٠١١.





نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ

د. ئازاد مەنتک

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ یەکێکەلەباوترین ویەریلاوترین نەخۆشیەکانی دڵ. هۆکاری سەرەکی مردنی پێش وەختەلەسەرانسەری جیهانداومەزەندەدەکرێت ساڵی٢٠٢٠زیەساڵی نەخۆشیەکانی دڵ دابنرێت لەبەرئەوەی نەخۆشیەکانی دڵی تێدا دوو هێند دەبێت. لە وولاتێکی وەکو وولاتی ئینگلیز لە هەر سێ پیاو یەکێکیان ولە هەر چوار ئافرەت یەکێکیان بەهۆی نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ دەمرن. بینراوە کە ساڵانە٣٣٠٠٠٠هەزار کەس تووشی نەخۆشی نۆرەی دڵ (جلطة القلبية) ونزیکەی ١. ٣ملیۆن کەس تووشی (سینگەکوژێ) دەبن. هەرلەو وولاتەدا ساڵانە١٤٠٠٠٠هەزار کەس بەهۆی نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵەوە دەمرن. لە ئێراقدا ساڵی٢٠١٠ز نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ پلەی یەکەمی لەهۆکارەکانی مردن وەرگرت و لە ڕیزی پێشەوەی هۆکارەکانی مردنەو بەهۆی ئەو بارودۆخە نالەبارەو ناجێگیری ڕامیاری و باری دارایی و کۆمەڵایەتی و زۆربوونی کێشەو تەنگژەو پەستی دەروونی و زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان و کەمی و بەردەوام نەبوونی خزمەتگوزاری تەندروستی و جگەرەکێشان و قەڵەو بوون و قەرەباڵغی و زۆرخۆری و وەرزش نەکردن و زۆربوونی ژمارەی ئەوکەسانەی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیەو کە نزیکەی (٤٠٪) یە لە عیراقدا، زۆربوونی نەخۆشە شەکرە (١٠، ٤٪) یەو زۆربوونی ڕێژەی چەوری ناو خوێن ئەمانە هەمووی هۆکاربوون لە زیادبوونی ژمارەی نەخۆشەکان کە تووشی نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ بوونە. زۆربەی کات نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ بەهۆی ڕەقبوونی (تەسکبوونی) خوێنبەرەکانی دڵ دێت بەلام هەندێک جاریش بەهۆی هەوکردنی شاخوێنبەر (Aortitis) یان هەوکردنی خوێنبەرەکان (Polyarteritis) یان بەهۆی نەخۆشی بەستەرە شانەکان دەبێت، نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ بەشێوەی یەک لەم دیاردانە دێت:

١- سینگە کوژێ ی جێگیر
٢- سینگە کوژێ ی ناجێگیر
٣- نۆرەی دڵ
٤- پەککەوتنی دڵ (Heart Failure)
٥- تێکچوونی لێدانەکانی دڵ (Arrhythemia)
٦- مردنی لەناکاو (Sudden Death)

سینگە کوژێ Angina Pectoris

سینگە کوژێ لە ڕاستیدا کۆ نیشانەیەکی ئالۆزە بەهۆی کەمی خوێن چوون بۆ ماسولکەکانی دڵ پەیدا دەبێت، هەروەک دەزانین دڵ لە ترۆمپایەکی گۆشتی دەچێت و بەتایبەتی سکۆلەی چەپ کە گەورەترین بەشی دڵە، خۆراکی پێویستی لە ڕێگای خوێنبەرەکانی دڵەوە بۆ دەچێت کە دوو خوێنبەرن (ڕاست و چەپ) کە چەند لق و پۆپێکیان لێدەبێتەوەوتەواو ماسولکەکانی دڵ بەهۆی ئەو دوو خوێنبەرەوە خۆراکی پێویستیان بۆ دەچێت کەواتە سینگە کوژێ دیاردەیەو نەخۆشی نیە. دیاردەکە لە ئەنجامی خوێن بۆ نەچوون بۆ ماسولکەکانی دڵ پەیدادەبن transient myocardial ischaemia بەزۆریش هۆکارکەی بەهۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دڵ (coronay atheroma) یان بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵ تووشی مرۆڤ دێت وەک نەخۆشیەکانی زمانەکانی



Coronary Heart Disease



شاخوێنبەر Aortic valve disease وە ئەستوربوونی دڵ Hypertrophic CMP. سینگەکوژێ بەگوێرەی باری نیشانەکانی بۆچەندجۆرێک دابەش دەکرێت: بۆنموونە: سینگەکوژێی بێدەنگ (کەلەبەناوساڵ کەوتووان وئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەدەبێت) وسینگەکوژێی جێگیر (لەباری دیاریکراوولەکاتی دیاریکراو) نیشانەکانی نەخۆشیەکەبۆمرۆڤ دێت، سینگەکوژێی ناجێگیر (کەنیشانەکان بۆ یەکەم جار بێت یان زۆرتر بێت یان وەک جاران نیشانەکان بەوەرگرتنی دەرمان چاک نەبێت).

نیشانەکانی:

گرنگترین نیشانەکانی کە نەخۆشەکە باسی دەکەن، وەک چیرۆک بۆ پزیشک دەگێڕێتەوە وە گرنگترین هەنگاوی دەست نیشانکردن لە قسەی نەخۆشەکە دەست پێدەکات و پزیشکەکە دەبێت گوێگرێکی باش بێت بەزۆریش نەخۆش سینگ ئێشان (نەخۆشەکە وەک گرانایی یان بلۆک یان هەردوو دەستی توونددەکات ولە سەرسینگی دادەنێت ژانەسینگەکە وەسف دەکات) یان نیشانەی تەنگەنەفەسی یان دەڵێت وەک ئەوەی بمخنکێنن وایە، ئەونیشانانە بەپەستی (stress) وماندووبوون زیاد دەکات و بەحەوانەوە و ئارام بوون نیشانەکان نامینێن، هەندێک کەس دەبینین لەگەل دەستکردن بە ماندووبوون نیشانەکانیان بۆ دێت و دوای گەرم بوون لە ماندوو بوون نیشانەکان نامینێن (Warm Up Angina) نیشانە سەرەکیەکان پێویستە بەدوایدا بگەرێت زۆربەی کات هیچ نیشانەیەک نیە بەلام دەبێت پزیشک بزانێت ئایا نەخۆشەکە نەخۆشی زمانەی شاخوێنبەری هەیە هەروەها ئایا نەخۆشیە مەترسیدارەکان وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرەو ئەستووربوونی دڵ و نیشانەکانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی هەیە هەروەها ئایا نەخۆشەکە نیشانەکانی ئالۆزیەکان وەک کەمی خوێن و زیاد بوونی هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی هەیە و هۆکارەکانی کە نیشانەکان زیاد دەکەن و وادەکات کەسەکە نۆبەی بۆ بێت:

أ- هۆکارە باوەکان:

١- ماندووبوون
٢- سەرمابوون
٣- زۆرخواردن
٤- پەستی دەروونی و توورەبوون (stress)

ب- هۆکارە دەگمەنەکان:

١- پالکەوتن (سینگە کوژێ پاڵکەوتن) (decubitus angina).

٢- زیندە خەون (سینگە کوژێ شەوانە) (Nocturnal angina).

پشکنینەکان:

١. هێلکاری دڵ لەباری ئارامی (ECG): لەزۆربەی کاتدا هێلکاری دڵ لەباری ئارامیدا ئاسایی دەبێت ونیشانەی وای لێبەدیناکرێت. هەندێک جار لە کاتی هاتنی نیشانەکان گۆڕانکاری لەهێلکاری دڵ نیشان دەدات هەروەها باری دڵ دیاریدەکات کە پزیشک بەلێکدانەوەی نیشانەکان و هێلکاری دڵ بەدەستیان دێنێت.

٢. پشکنین بەماندووبوون (Stress Testing):

ا. هێلکاری دڵ لەکاتی ماندووبوون: ئەو پشکنینە بە ماندووکردنی نەخۆشەکە بە پایسکل یان بەڕۆیشتن لەگەلیدا هێلکاری دڵ وفشاری خوێن ونیشانەکان چاودێری دەکرێت. بەهۆی ئەم پشکنینە دەتوانرێت بزانین: ئایانەخۆشەکەسینگەکوژێی هەیە؟ ئایا ئاستی بەرگەگرتنی ماندووبوونی چەندە؟ کێن ئەوانەی کە مەترسیان لێدەکرێت؟ لەهەموو کاتدا ئەو پشکنینە دەرئەنجامی تەواو نادات بەدەستەوە: بۆنموونە: ئەوانەی دەرمانی دیجۆکسین وەردەگرن یان ئەستووربوونی دڵیان هەیەیان نەخۆشی (داردەی ژلف پارکنسنیان) هەیە ئەوانە پشکنینی هێلکاری دڵ بەماندووبوون ڕاست دەرناچێت.

ب. ڕادەی ڕەنگ وەرگرتنی ماسولکەکانی دڵ (Myocardial Perfusion Scaning): نەگەرهێلکاری دڵ لەکاتی ماندووبوون هیچ دەرئەنجامێکی نەدایان

کەسەکە توانای ماندووبوونی نەبوو، ئەوکات ئەوپشکنینەدەکرێت. ئەویش بەپێدانی ماددەی تیشکدەری (radio isotope) لەکاتی ئارامی وماندووبوون وڕادەی وەرگرتنی ڕەنگەکان لەکاتی ماندووبوون وئارامی دەپیورێت، دواتر پزیشک لێکدانەوەی تەواوی بۆدەکات.

ج. ئیکۆبە ماندووبوون: هەروەک پشکنینەکەی ڕەنگکردنەکەیەوهەمان ڕێژەی ڕاستیان هەیە و بە بەکارهێنانی ئیکۆسەیری دڵ دەکرێت لەکاتی ئارامی وماندووبوون، ڕەچاوی کرژبوونی ماسولکەکانی دڵ دەکرێت لەئارامی وماندووبوون (چ بەدەرمان بێت یان بەوەرزشکردن) دەبینین ئەو ماسولکەیەی تووشی نەخۆشی سینگەکوژێ بووەکرژبوونی نییە هەر کشانی هەیە بەڵام ماسولکە ئاساییەکە کرژبوونی ئاساییە.

٣. تیشکی ڕەنگاوڕەنگی خوێنبەرەکان (Coronary Arteriography) : بەزمانی میللی (قەستەرە) ی پێدەڵێن. کە بە هۆیەوە سەیری پێکهاتە و توێکاری خوێنبەرەکانی دڵ دەکرێت. بەزۆریش لەگەڵ دانانی شەبەکە (PCI) یان گۆڕینی موولوولەخوێنبەرەکانی دڵ (CABAG) دەکرێت وهەندێک جاریش ئەگەر پشکنینەکانیتر هیچ دەرئەنجامێکیان نەدا بەدەستەوە، کەسەکە هەر ژانەسینگی هەبوو ئەو پشکنینەی بۆدەکرێت.

چارەسەر: هەر پزیشکێک چارەسەری نەخۆشێک بکات کە نەخۆشی سینگەکوژێی جێگیری هەبێت، پزیشکەکە چەند ئامانجێکی دەبێت:

١. زانینی تەواوی، ئایا چەند موولوولە خوێنی دڵی نەخۆشەکە گیراوە یان تەسک بۆتەوە، واتە: زانینی هۆکاری تووشبوونەکەی بەتەواوی.

٢. زانین ودیاریکردن وچارەسەرکردنی هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون بەنەخۆشی سینگەکوژێ وەک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، زیادبوونی چەوری لەناوخوێن وجگەرەکێشان.

٣. جیاکردنەوەی ئەوانەی مەترسی زۆریان لێدەکرێت و چارەسەرکردنیان.

چارەسەرکردن: چەند هەنگاوێک دەگرێتەوە:

١. هۆشیارکردنەوەی نەخۆشەکە و ڕوونکردنەوەی باری نەخۆشیەکەو مەترسیەکانی و ماکەکانی. یارمەتیدانی دەروونی و پەیوەندیەکی باش و متمانە لەنێوان پزیشک و نەخۆش. هەولبدرێت نەخۆشەکە هەر پرسیارێکی هەبێت پزیشکێک وەک پزیشکی تایبەتمەندی کەسەکەی لێبێت و پرسیارەکان لەو پزیشکە بکرێت.

٢. بەبێ دەرمان:

ا. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.

ب. قەڵەو نەبوون و چاودێریکردنی کێشی لەش.

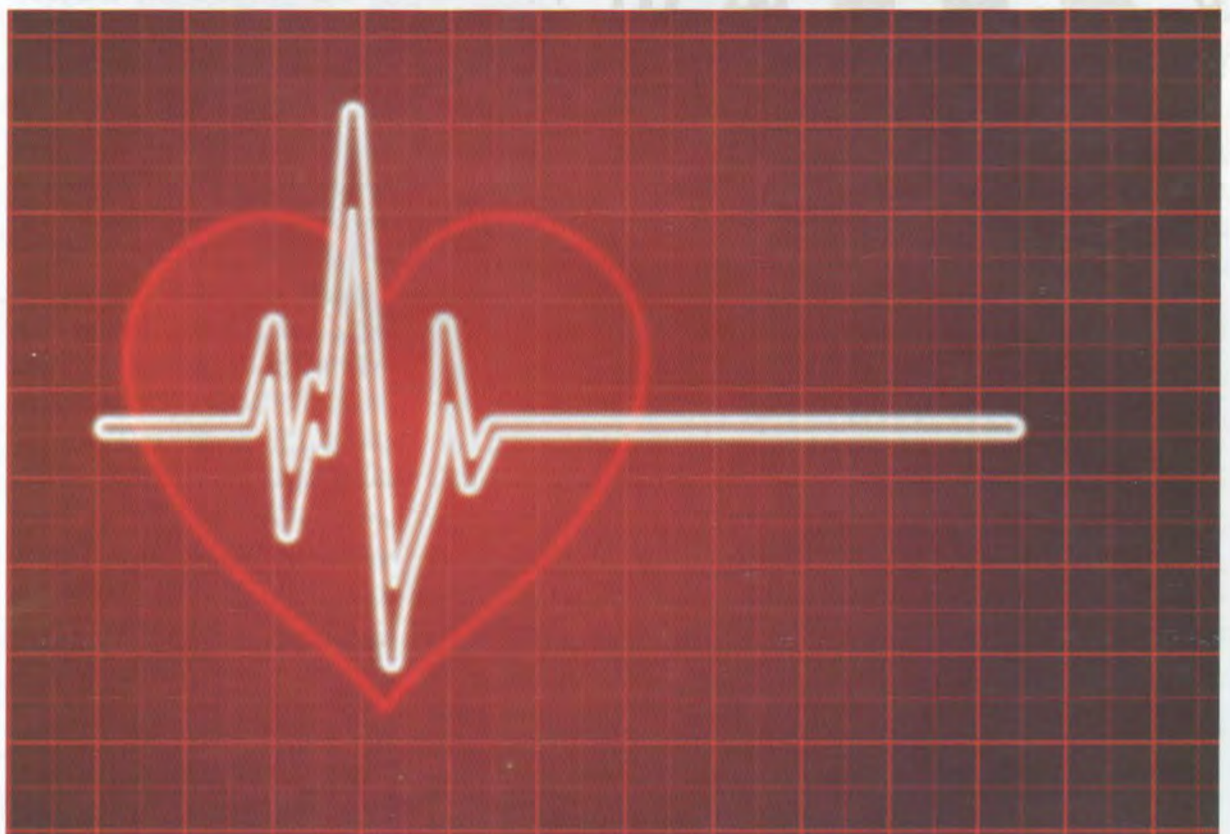
ج. وەرزشکردن (بەڵام وەرزشکردن نابێت خۆکوژی بێت و لە توانا بەدەربێت) .

ت. لە ماندوو بوون زۆر دووربە بەتایبەتی لەدوای خواردنی خۆراکی زۆر و لەکەش وهەوای سارد و سەرمادا.

ە. حەبی بن زمان پێش ماندووبوون بەکاربێت.

٣. دەرمان:

ا. دەرمانەخوێن شلکەرەوەکان: وەک ئەسپرین بەبڕی (٧٥ملگم) ڕۆژی بەیەک ژەم ئەگەری ماکەمەترسیدارەکانی وەک تۆرەی دڵ کەمدەکاتەوە، ئەگەر نەتوانرا ئەسپرین بەکاربێت بەهۆی کاردانەوە لاوەکیەکە ئەو



کات دەرمانی (پلاڤیکس) بەبڕی (٧٥ملگم) ڕۆژی یەکەم ژەم بەکاربێت.

ب. دەرمانی چارەسەری نەخۆشی سینگەکوژێ: ئەمانە پێنج گروپی دەرمان دەگرێتەوە کە پزیشک بەگوێرەی باری تەندروستی و نەخۆشەیەکە دەیان نووسێت.

٤. نەشتەرگەری: بەگوێرەی چەندێتی وچۆنیەتی وژمارەی خوێنبەرە گیراوەکان، پزیشک یەک لەو دوو نەشتەرگەریانەی خوارەوە بەکاردێنێت:

١. شەبەکەوبالۆن (PCI) : بەهۆی قەستەرە بەبردنی وایەر کە لە ژێر چاودێری بەردەوامی پزیشک دایەو شوێنی تەسک بوونەوە پاکدەکرێتەوە ئەویش بالۆنەکە لەپێش توێەلی چەوریە نیشتووەکەی سەر دیواری ناوەوەی دیواری خوێنبەرەکە دادەنرێت و دواتر بالۆنەکە پڕ دەکرێت و رادەکێشرێت بۆ ئەوەی توێەلەکەی تەسک بوونەوەکەی دروستکردووە لاببرێت یان بە دانانی (stent) وەک پردێک کە دەبێتە هۆی لابردنی توێەلی نیشتووەکە و نەهێشتنی نیشتنی چەوری و لە ئەنجامدا نەمانی نیشانەکانی نەخۆشی سینگە کوژێیەکە، ئەم نەشتەرگەریە ئاسانەو نەخۆش ماوەی (١٢ تا ٣٦ سەعات) لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە ئەگەری مردنی تێدا نییە (٠، ٥٪) و کەمتر و بەزۆریش لەکاتی یەک موولوولە خوێنبەر یان دوو موولوولە خوێنبەر دەگیرێت بەکاردێت.

٢- گۆڕینی خوێنبەرەکانی دڵ (CABAG) : ئەمەش بە بەکارهێنانی بەشێک لە خوێنبەری ناوەوەی مەمک یان خوێنبەری ناوگەران یان خوێنهێنەری قاچ دەردەهێنرێت، خوێنبەری دڵ لەو شوێنەی تووشی تەسک بوونەوە بووە لا دەدرێ و خوێنبەرەکەی مەمک یان ناو گەران یان خوێنهێنەری قاچ لە شوێنی دادەنرێت واتە ڕێرەوێکی نوێی بۆ دەدۆزێتەوە ئەمەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە زیاتر لەیەک موولوولە خوێنبەریان تەسکبۆتەوە یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، دوای نەشتەرگەری نەخۆش ماوەی (٥-٨) ڕۆژ لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە.

دەرئەنجام: نەخۆشی سینگە کوژێ هەماهەنگی تەواوی لە نێوان نەخۆش و پزیشک و خانەوادەی نەخۆشەکەی پێویستن لەبەرئەوەی نیشانەکان رادەی مەترسی نەخۆشیەکەیە پیشان نادەن، دەرئەنجامی نەخۆشیەکەش بەندە لەسەر ژمارەی خوێنبەرەکانی دڵ کە تەسک بوونەتەوە، باری تەندروستی سکۆلەکانی دڵ و چالاکیان لە کارکردن، بۆ نموونە ئەو نەخۆشانەی تەنیا یەک موولوولە خوێنبەری دڵ تووشی تەسک بوونەوەی دڵ و وە سکۆلەی دڵ چوست و چالاکانە کاردەکات زیاتر لە ٩٠٪ هەتا پێنج ساڵ ژیانی دەبێت، ئەوانەی کە زیاتر لە سێ موولوولەی خوێنبەری دڵ تەسکبوونەتەوە و چالاکی سکۆلەی دلیان خراپە و ئەوا ئەگەری ٣٠٪ بۆ ماوەی پێنج ساڵیتر دەمێنن ئەگەر هاتوو نەشتەرگەری بۆ خۆیان نەکەن.

سەرچاوەکان:

٥ .١Minute Clinical Consult Medicine، ٢٠١١.
٢. Davidsons Principles &Practice of Medicine، ٢٠١٠.
٣. Harrisons Principles &Practice of Medicine، ٢٠٠٨.
٤. Comprehensive Cardiology، ٢٠٠٨.
٥. Cardiology، ٢٠٠٨.





ناتەواویەکانی تیشکدانەوەی چاوەکان و چارەسەری بەلێزەر (لەیزەک)



د. نیشتیمان هاشم عەبدولڕەحمان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی چاو
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری هەولێر

چاوەکانی مرۆڤ کاردەکەن وەکو کامێرا. بۆ بەدەست هێنانی وێنەی روون دەبێت ئاوێنەی کامیرەکان تیشکەکانی رۆناکی بەچڕی بخاتە سەر فیلمی کامێراکە. وە بەهەمان شێوەش دەبێت تیشکەکانی رۆناکی بە چڕیی بخرێتە لەسەر تۆری چاوو (چینی هەرە ناوەوەی چاوو)، ئەوەش بەیارمەتی گلێنەی چاوو دەبێت (سەر رووی پێشەوەی چاوەکان) وە ئاوێنەکانی چاوو. ئەگەر چاو نەیتوانی بەراست و دروستی بەشێوەیەکی چڕ ئەو تیشکانەی رۆناکی کە لە دوورەوە دەکەونە بەرچاو وە دەچنە ناو (بیلبیلەی) گلێنەی چاو ئەوا پێی دەگوترێت ناتەواویی و هەڵەی تیشک دانەوەی چاوو، ئەو بارودۆخە دەشێت دروست ببێت لەبەر ئەوەی چاوەکان زۆر کورت بینن وە یان دوور لە ماوەی دووری، یان بە هۆی هێزی تیشک دانەوەی گلێنەی چاو یان ئاوێنەکان چاوو کە لە شێوەی نموونەیان نین.

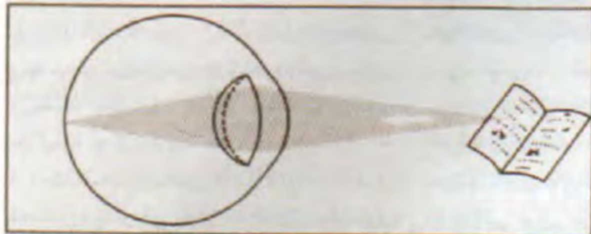
سێ جۆر ناتەواویی و نادورستی تیشک دانەوە هەن:

* مایۆپیا Myopia (نزیک – بینین) لێرەدا تیشکەکانی رووناکی چڕ دەبنەوە لە لای پێشەوەی تۆڕی چاو لەبەر ئەوەی کە چاوەکان بینینیان زۆر درێژە (دوور بینن) یان نادوریتی هێزی گلێنەی چاو یان رادەیی دیدەنی ئاوێنەکان زیاترە لە پێویست. ئەو شتانەی کە لە دووری دەبینرێت تەمومژاوی (ناروون) دێنە بەرچاو، بەڵام ئەو شتانەی کە نزیکن لە چاوەکان بە تەواوی و بەروونی دێنە بەرچاو، لێرەدا چاویلکەی کەم کەرەوە پێویستە تاکو ئەو بارودۆخە راست بکاتەوە.

*هایپیرمیترۆپیا Hypermetropia: (درێژ – بینین) لێرەدا تیشکەکانی رووناکی چڕ دەبنەوە لە دواوەی تۆری چاو لەبەر ئەوەی چاوەکان زۆر کورت بینە یان هێزی گلێنەی چاو و رادەی ئاوێنەکان کەمترە لەوەی کە پێویستە. ئەو کەسە پێویستی بەوە هەیە کە بەوو ئەو کەسە پێویستی بەوە هەیە کە بەووردتر چاوەکانی بخاتە سەر شتەکان تاکو بەروونی ببینی، لێرەدا پێویستی بەچاویلکەی زیاد کار هەیە بۆ ئەوەی ئەو بارودۆخە راست بکرێنەوە.

هایپیرمیترۆپیا

*ئیستیگماتیسمEstigmatism: لەو بارودۆخەدا تیشکەکانی رۆناکی بەتەواوی چڕ نابنەوە لەسەر خاڵەکە بەشێوەیەکی ئاسایی، ئەوا روودەدات بەهۆی ئەوەی کە گلێنەی (بیلبیلەی) چاوەکان زیاتر لە پێویست چەماوەتەوە بەیەک ئاراستە لەوەی لە ئاراستەی تر، بۆ ئەو راستکردنەوەی ئەو کەموکورتیە ئاوێنەکانی لولەکی پێویستە لە گەڵ زیادکارە (بۆ چارەسەر کردن) .



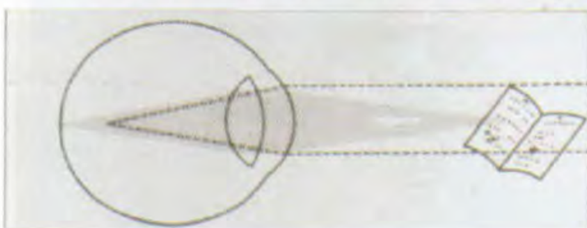
ئایا پریسپیۆپیا Prespyopiaچییە؟

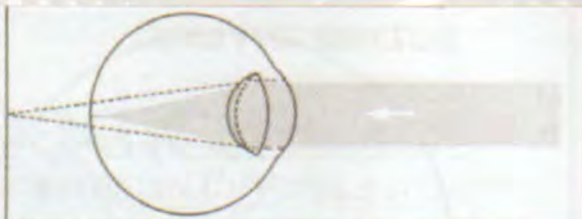
لە خەڵکانی گەنجدا ئاوێنەی چاو توانای ئەوەیان هەیە هێز وتوانای خۆیان زیاد بکەن بۆ تیشک خستنەسەرو بەچڕی سەر ئەو شتانەی کە نزیکترن (کە یاوەرن). پریسۆپیا بەشێکە لە پرۆسەیکی ئاسای بەساڵاچوون (گەورەبوونی تەمەن) لەو کاتەی کە ئاوێنەکان توانایان خۆیان لە دەست دەدەن لە گەڵ تەمەن گەرەبووندا. لەو تەمەنەدا بینین لە دووری لەوانەیە شتێکی ئاسایی بێت، بەڵام بینین لە نزیکەوە بە ناروونی و شێلو دەبێت هەرچەندە تەمەنی مرۆڤ مەزنتر بێت لە دوای چل و پێنج ساڵی. لێرەدا بۆ راستکردنەوەی ئەو بارودۆخە پێویستە ئەو مرۆڤە چاویلکەی خوێندنەوە بەکاربێنێت (زیاد کردن توانای بینین) ئەوەش پێویستە بۆ خوێندنەوە و کاری نزیک و پێویستە ئەوەمان لەبیر نەچێت کە نەشتەرگەری لێزەری بۆ راستکردنەوەی تیشکدانەوە تەنها بەکاردێت بۆ راستکردن و چارەسەری کەموکورتیەکانی تیشک دانەوە (مایۆپیا و هایپیرمیترۆپیدا و ئەستیکماتیزم) بەڵام ئەو چارەسەریە بەکارنایەت بۆ راستکردنەوەی کەموکورتی پیرسیۆپیا.

ئایا ئەو رێگایانە چین کە بەکاردێن بۆ چارەسەر کردنی ناتەواوی و کەموکورتیەکانی تیشکدانەوە؟

ناتەواوی و کەموکورتیەکانی تیشکدانەوەی چاو دەشێت چارەسەر بکرێت بە یەکێک لەو رێگایانەی خوارەوە:

• چاویلکەکان: ئەو چارەسەریە ئاسانترین و سادەترین چارەسەریە وە بڵاوترین رێگایە بۆ راستکردنەوەی کەموکورتی و ناتەواوی





تیشک دانەوە.

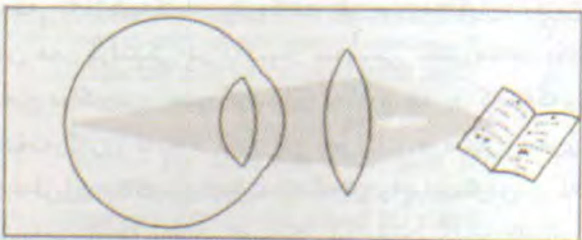
چارەسەری هایپیرمیترۆپیا

• ئاوێنە لکاندن: ئەو هەڵبژاردەیەکە بۆ جوانی و ڕێکی ڕوالەت، زۆر باشترە، هەرچۆنێک بێت، پێویستی هەیە بە پاراستن و چاک ڕاگرتن و پاککردنەوەی ئاوێنانەی لکێندراو، وە چاوی ئاسایی سوود وەردەگرێت.   هەروەها لێرەدا کەمێک مەترسی هەیە بۆ دروست بوونی هەستەوەری و هەڵاوسانی چاو ئەگەر هاتوو ئەو ئاوێنانە لکێندراوانە بەشێوەیەکی باش و ڕێک وپێک پاک نەکرێنەوە.

• چارەسەرییەکانی نەشتەرگەری لێزەری بۆ ناتەواویەکانی تیشک دانــەوە.   بۆ ئەوەی ڕزگارت بێت لە بەکارهێنانی چاویلکە وە تارادەیەکی زۆر ئاسایی بێت بۆ سوودوەرگرتن لە سەلامەتر و زیاتر ڕەچاودەکرێت چارەسەریەکانی لێزەری.

ئایا چۆن لێزەر ناتەواەوی و کەموکورتیەکانی تیشکدانەوە چارەسەر دەکات؟

شێوەیەکی تایبەتی پێکهاتەی لێزەر (ئیکسیمەر لێزەر) بەکاردێت



بۆ ڕاستکردنەوەی ناتەواوی و کەموکورتیەکانی تیشکدانەوەی چاو ئــەوەش بەهۆی گۆڕینی شێوە و چۆنیایەتی هێزی (گلێنەی) بیلبیلەی چاو زیاد دەکات، ئەو ڕێگایە بریتیە لە ڕێگایەکی کورتی لێزەری کە تیایدا دەتوانرێت شێوەی (گلێنەی) بیلبیلەی چاو بگۆڕی بۆ ئەو ئاستەی کە ڕاست و دروست دەبێت ئەوەش بە ڕێژەیەکە زیاتر لە هەزار بەشی میلیمەترێک دا.   ئامێرەکاەی داهێنراوی لێزەری بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لێزەر دابەش دەکەن بەگوێرەی پێویستی چارەسەری لەسەر بنچینەی ئەو ناتەواوی و کەموکورتیەی تیشک دانەوە کە نەخۆشەکە هەیەتی.

ئایا جۆرەکانی چارەسەری لێزەی چیــن کە تا ئێستا هەن؟

باوترین جۆری هەڵبژاردەی ئەو چارەسەریەی کە هەن بریتین لە:
(PRK) لە ڕۆژگاری ئێستادا ئەو چارەسەریە کەمتر بەکاردێت.
(لیزەک LASIK) ئەو چارەسەریە باوترینانە لە جۆرەکانی چارەسەری لێزەری.
(لیزەک) یان (ئیپیلایزی Epi-LAISK) ئەوە نوێترین شێوەی چارەسەریە کە دەشێت گونجاو بێت بۆ هەندێک لەو نەخۆشیانەی کە دەست نیشان دەکرێت بە توانای زۆر بەرزە.

ئایا لێزەک چییە؟

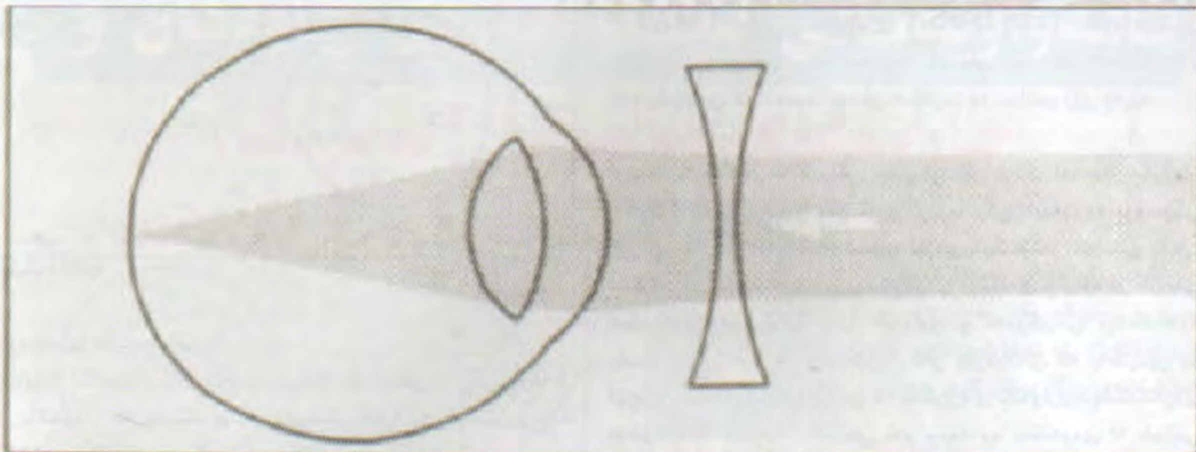
لیزەک کاردەکات لە لابردنی چینێکی زۆر تەنک لە سەر پەردەی (گلێنە) بیلبیلە بە یارمەتی کاری ئۆتۆماتیکی تایبەت وە مووسێکی زۆر پوخت لە دوای چارەسەری لێزەی ئیکسیمەر کە جێ بەجێ دەکرێت بۆ چارەسەری ڕووی سەرەوەی بیلبیلەی چاو وە بۆ گۆڕینی شێوەکەی بەو ڕێگایە ئەوا ناتەواوی و کەموکورتی تیشکدانەوە ڕاست دەکرێتەوە لە چاوەکان. ئەو پێوەرانەی کە بەکاردێن بۆ لێزەری متمانەپێکراو ئەوانەن کە بەگوێرەی ناتەواوی تیشکدانەوەی نەخۆشیەکە دەبێت. لابردنی ئەو چینە وە دانانەوەی لە شوێنی خۆی لەو کاتەی کە زۆر بەکەمی ئەنجام دەدرێت بەبێ ئەوەی پێویست بکات بەهیچ داوێکی دورینەوە.

ئایا لایزەکی بەگوێرەی ویستی کەسی چییە؟

ئەوە بریتیە لە شێوەیەکی تایبەتی لێزەر کە پێوەری چارەسەری بەکاردێت بەشێوەیەکی بە گوێرەی ویستی نەخۆشی تایبەت، ئەوەش تەنها لەسەر بنەمای ناتەواوی تیشکدانەوە نابێت بەڵکو هەروەها متمانەش دەکاتە سەر نەخشەی بیلبیلەی چاوەکان لەگەڵ ئەو شتانەی کە دەست نیشان دەکرێن لە ڕێگای پشکنینەکانی تایبەتی چـاوو.   ئەو پرۆسەیە هەوڵدەدات بۆ ڕاستکردنەوەی ناتەواوی و پاراستن و بەردەوامی شێوەی ئاسایی بیلبیلەی چاو وە توانایەکی باشتری بینین دەدات بە کەسەکە لە ماوەی شەو.

ئایا چ کەسێک دەپاولێرێت کە گونجاو بێت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری لێزەری لایزەک؟

ئەو کەسەی کە ئەوەی بۆ ئەنجام دەدرێت دەبێت تەمەنی گەورەتر نەبێت لە ١٨ ساڵ وە توانا وهێزی چاوەکانی جێگیر بێت.   وە ئەو کەسانەی کە ئاوێنەی لکێندراو بەکاردەهێنرێن پێویستە لەسەریان کەچی تر، ئاوێنەکان لکێندراو بەلایەنی کەم بەر لە ٢ حەفتە لە ئەنجامدانی ئەو چارەسەریە.   دەبێت پشکنینی تێروتەسەل (تەواوی) ئەنجام دەدرێت بۆ ئەوەی بزانرێت کە گونجاوە بۆ ئەنجامدانی ئەو پرۆسەیە (کارە) .   بەر ئەنجامدانی ئەو چارەسەریە لێزیە.   دەبێت چاوەکان بە تێروتەسەل بپشکنرێت بە ئامێری تایبەت تا بڕیار بدرێت لەسەر هێزی بەووردی و تەواو، لێرەدا نەخشەی گلێنە (بیلبیلەی چاو) دەکێشرێت وە ئەستوری گلێنەکە دەپێورێت، بۆ ئەو نەخۆشانەی کە هێزی کەمی توانا (قوە ناقصە) دەبێت پشکنینی تایبەت ئەنجام بدرێت بۆ تۆری چاو تاکو بزانن گەر هیچ شوێنێک (بەشێک لە تۆری چاو دەشێت لاواز بێت، وە ئەگەر ئەو لاوازیە هەبێت ئەوە دەبێت چارەسەر بکرێت بەر ئەنجامدانی چارەسەری لێزاک بۆ نەخۆشەکە دەبێت لێزاک لێزەر ئەنجام بدرێت تەنیا لە دوای ئەوەی بڕیار بدرێت و بەتەواوی بزانرێت لە بوونی هەر پێچەوانەیەک و دڵنیابن کە کە ئەنجامدانی ئەو کارە گونجاوە و بێ مەترسیە.   ئایا چی ڕوودەدات لە ماوەی نەشتەرگەری لێزەری دا؟ نەشتەرگەری لێزاک ئەنجام دەدرێت بەبێ ئەوەی پێویست بکات نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بخوێن (کارێکی چارەسەری دەرەکیە) ئەو نەشتەرگەریە بەبێ ئازارە وە نەشتەرگەریەکە دەکرێت تەنیا لە دوای تێکردنی دلۆپی سرکار وە پێویستی بەدەرزی لێدان نیە.   کار ئەنجام دانی لیزاکی



لیزەر نزیکەی ١٥ — ٢٠ خولەک دەخایەنێت بۆ چارەسەری هەردوو چاوەکان. وە لە دوای ئەو کارەی نەشتەرگەری نەخۆش دەتوانێ بچێتەوە ماڵەوە لە دوای ٢٠ — ٣٠ خولەک.

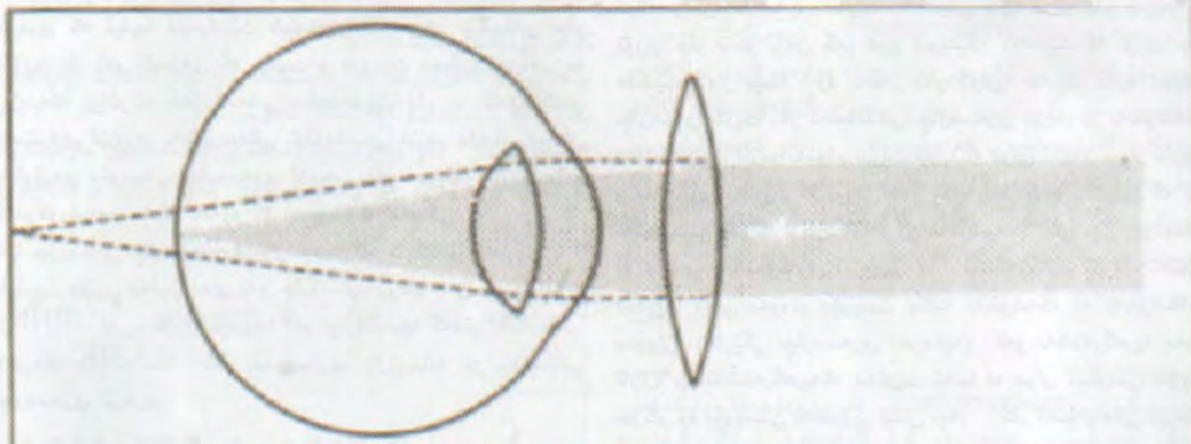
ئایا ئالۆزییەکان (زیانە لاوەکیەکان) لێزاک چین؟

لێزاک کردەوەیکی زۆر سەلامەتە وە لە زۆرینە نەخۆشەکان ئەنجامی زۆر باش هەیە، هەر چۆنێک بێت لەبەر ئەوەی ئەوە کارێکی نەشتەرگەریە هندێک گۆرانکاری لە ئالۆزییەکان پەیدا دەکات، بەڵام ئەو ئالۆزییانە و گۆرانکارییانە لەگەڵ نەخۆش باس دەکرێت بەر لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری لێزاک بۆ نەخۆشەکە، بەگشتی رێژەی ئەو ئالۆزیانە کە گرنگن لە لێزاک تەنیا رێژەکەی لە نێوان ٢—١ ٪ هەندێک لەو ئالۆزیانە دەشێت ئەوانەی خوارەوە بن:

- راست کردنەوەی کەم تریان زیاتر لە پێویست.
- تروسەکە و گیروگرفت لە کاتی لێخورینی ئۆتۆمبێل لە ماوەی شەودا.
- ئالۆزییەکانی رووی تروسکە و کونەکان.
- تووشبوونی چاو بە هەلاوسان.
- کاریگەریەک پەیدا دەکات لەسەر گلێنەی چاو.

ئایا ئەو ئاگادارییانە چین (تحنیرات) کە دەبێت پەیرەو بکرێت لە دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری لێزاک، وە کەی مرۆڤ دەتوانێت بکەوێتوە کاری ئاسایی خۆی بکات؟

لە دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری لێزاک پێویستە ئەو کەسە داو و دەرمانی جوانکاری (میکیاج) بەکار نەهێنی بۆ چاوەکان و دەوروبەری چاوەکان بۆ ماوەی یەک تا دوو هەفتە، وە دەبێت خۆت بپارێزی لە تەرکردن و هەڵپشاوتنی چاوەکان بۆ چەند ماوەیەک، ئەو دەرمانانەی دکتۆر دیاری کردووە بەرێک وپێکی بەکار بێنە، وە ئەگەر هەستت کرد بەهەر ناخۆشیەک لە چاوەکانت یان سورهەلگران، برین یان هەر گرفتێکی تر یەکسەر سەردانی دکتۆرەکەت بکە بەبێ دواکەوتن، هیچ کۆسپ و تەگەرە نیە بۆ کەسەکەی نشەتەرگەری ئەنجام داوە کە بخوێنێت ەوە یان سەری تەلەفزیۆن بکات یان بچێت بۆ گەران و پیاسەکردن. لە زۆربەی بارودۆخەکان کەسەکە دەتوانێت کاری ئاسایی نووسینگە یان کاری سادە ناومال ئەنجام بدات لە ماوەی یەک رۆژیان دوو رۆژ لە دوای نەشتەرگەری لێزاک.





بیرچوونەوەو نەخۆشی خەڵەفان

Dementia

(بەشی یەکەم)



د. عەبدولڕەحمان عەزیز ڕەسووڵ
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی
زانکۆی هەولێری پزیشکی/ هەولێر

کرداری هەڵگرتنی زانیاری لەمێشکی مرۆڤدالەدوای وەرگرتنی زانیاری لەڕێی هەستەوەریەکانیەوەدەچێتەئەوبەشەی مێشک کەبەرپرسەلەسەروەرگرتن ولێکدانەوەی زانیاریەکە (بۆنموونە: هەرشتێک کەبەچاودەبینرێت دەچێتەبەشی دواوەی مێشک (Occipital Lobe)) لەوێ زانیاریەکەوەردەگیرێت وشی دەکرێتەوە، بۆهەڵگرتنی وەکوزانیاری دەچێتەبەشی خوارەوەی مێشک (Temporal Lobe) . وەبەپێی گرنگی زانیاریەکەبۆئەوکەسە، هەڵدەگیرێت. هەندێک زانیاری تەنهابۆچەندکاتێکی کەم دەمێنێتەوە، وەهەندێکیان بۆچەندکاتژمێرێک وەهەندێک زانیاری بۆهەتاهەتایی لەمێشکی کەسەکەدادەمێنێتەوە. لەکاتی پێویستدادەتوانیت ئەوزانیاریەهەڵگیراوانەبیرخۆی بهێنێتەوە. هەرهەڵەیەک لەوەرگرتن، شیکردنەوەیان بیرهاتنەوەی زانیاریداڕوویدات دەبێتەهۆی بیرچوونەوە.

***بەهۆی کاریگەری ئەوبیرچوونەوەلەسەرژیانی کەسەکەدەتوانین پۆلێنی بکەین، بۆ:**

١- بیرچوونەوەی ئاسایی کەلەهەمووکەسێکداڕوودەدات (نموونە : تۆشتێک لەشوێنێک دادەنێیت ودوایی نازانیت لەکوێت داناوە) . ئەم بیرچوونەوەیەهەروەکوخۆی دەمێنێتەوە. بەرەوخراپترناڕوات وکارناکاتەسەرژیانی کەسەکە. زۆربەئاسایی دەتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بباتەسەروهیچ هەڵسوکەوتێکی نائاسایی لەوکەسەدابەدی ناکرێت. هەندێک هۆکارهەیەکەئەم جۆرەبیرچوونەوانەزیاددەکەن:

ا. کەم دیقەتی کەسەکە، بەهۆی سەرقاڵ بوونی کەسەکەبەشتیترەوە.

ب. خەمۆکی ودڵ تووندی (Depression)

.

ج. نەخۆشی جەستەیی.

د. هەبوونی تابەتاییەتی کەتایەکی زۆری هەبێت بەهۆی هەوکردن.

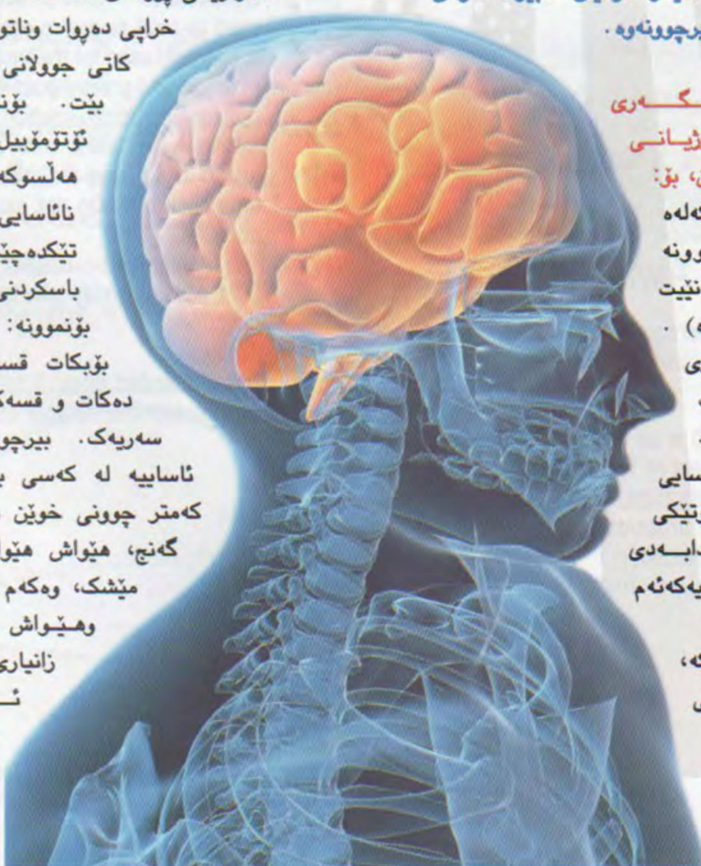
ه. خواردنی هەندێک جۆری دەرمان: بۆنموونە (دەرمانی نەخۆشی لەرزۆکی (پارکینسۆن، (Parkinson، زۆرجاردەرمانی ئازارشکێن، دەرمانی نەخۆشی شێرپەنجە) .

و. بەناوسالْ کەوتن: زۆربەی کات کەسانی بەتەمەن پێویستی بەکاتی زیاترهەیەبۆبیرخۆهێنانەوەی شتەکان.

بەهەرحاڵ هەندێک کەس شتی زۆرتربیردەمێنێت لەکەسانی ئاسایی، ئەو کەسانە کەمتر تووشی بیرچوونەوە دەبن. بەڵام لە هەموو مرۆڤێکدا شتی گرنگ بۆ کەسەکە کەمتر بیر دەچێتەوە و شتی نا گرنگ زۆرتر بیر دەچێتەوە.

٢- بیر چوونەوە بە هۆی نەخۆشی یان خەڵەفان (Dementia) : کە بیر چوونەوەکە زۆر کاریگەرە، لەپێشدا شتەکانی کە تازە ڕوویان داوە لە بیری دەچێتەوە وورده وورده زیاد دەکات تا دەگاتە ئەو ئاستەی کەشتی کۆنیشی بیر بچێتەوە.

لە خەڵەفاندا بیرچوونەوە کە ئەوەندە توونده کە کاریگەری لە سەر ژیانی ڕۆژانەی کەسەکە دەبێت. ڕۆژلەدوای ڕۆژ بەرەو خراپی دەڕوات وناتوانێت شتێک بکات کەلەیەک کاتی جوولانی چەند ئەندامێکی پێویست بێت. بۆنموونە: پێشتر توانیویەتی ئۆتۆمۆبیل لێ بخوڕێت ئێستاناتوانێت. هەڵسوکەوتی تێکدەچێت وکرداری نائاسایی دەکات. بیروفکرەکانی تێکدەچێت وقسەکردنیشی دەگۆڕێت. باسکردنی شتەکانی دەگۆڕێت، بۆنموونە: کە باسی کێشەیەکت بۆبکات قسەی زۆرهەلەق و بەلەق دەکات و قسەکانی بەجوانی بۆ ناچێتەوە سەریەک. بیرچوونەوە تا ڕادەیەک شتێکی ئاساییە لە کەسی بەتەمەن بە هۆی هۆکاری کەمتر چوونی خوێن بۆمێشک لە چاو کەسێکی گەنج، هێواش هێواش لەناوچوونی خانەکانی مێشک، وەکەم توانابوونی هەستەوەرەکان وهێواش بوونیان لەگواستنەوەی زانیاری بۆمێشک. دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی بەتەمەن نەتوانێت وەکو کەسێکی گەنج شتەکان بیرخۆی بهێنێتەوە بەڵام کە





گەیشتە ئاستێک کە کاریگەری لە سەر ژیانی کەسەکە دروست بکات ئەوکات لەباری ئاسایی دەردەچێت ودەبێتەنەخۆشی. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن (٥٠-٧٥٪) مرۆڤەکان کەتەمەنیان دەگاتە سەرووی ٥٠ساڵی نیشانەکانی بیرچوونەوەیان لێ دەردەکەوێت بەڵام زاناکان لە سەرنەوەرێک نین کە بیرچوونەوە هەتا چ ئاستێک شتێکی ئاسایی کاریگەری تەمەنە. هەندێک لێکۆڵینەوەکان، دەڵێن: کە کەسی بەتەمەن وەک کەسێکی گەنج توانای وەرگرتنی زانیاری نوێیان هەیە، وەهەڵگرتنی زانیارییەکان لایان ئاساییەبەڵام پێویستی بەکاتێکی زیاتر هەیە وەک لەکەسی گەنج. زۆرجار کەسی بە تەمەن کێشەی تری هەیەن، وەک: دڵتەنگی زۆرهەست بەبێ کەسی کردن، هەست بەبێ جێگایی کردن، دڵەڕاوکێی زۆر، مردنی کەسێکی نزیک لێی، کەئەم هۆکارە کاریگەری لەسەرکەسانی بەتەمەن زیاترە. زۆرجار نیشانەکانی وەک خەڵەفان (Depression) دەردەکەوێت بەڵام پێویستی بەووردبینی هەیەلەکاتی پشکنیندا بۆ جیاکردنەوەی ئەم نەخۆشیانە لەنەخۆشی خەڵەفان.

***هۆکارەکانی نەخۆشی خەڵەفان (Depression) :**

بەپێی توانای مرۆڤ بۆچارەسەرکردنی نەخۆشی بیرچوونەوە، هۆکارەکان دابەش دەکرێن بۆ:

١. ئەوهۆکارانەی کەدەتوانرێت چارەسەربکرێن، کەئەمانیش بریتین:

ا. کەم دەردانی ڕژێنی دەرەقی لە لەشدا (Hypothyroidism) نیشانەکانی خەڵەفانی لێ دەردەکەوێت بەڵام بەچارەسەرکردنی بیر و هۆشی کەسە نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی.

ب. کەم بوونی هەندێک جۆری ڤیتامین لەلەشدا. وەک: ڤیتامین B١٢یان ڤیتامینB١.

ج. هەڵئاوسانی مێشک لەو کەسانەی کەڕێژەی پەستانی مێشکیان ئاساییە (Normal Pressure Hydrocephalus) : لەو کاتەدا نەخۆش جگە لە نەخۆشی بیرچوونەوە ناتوانێت کۆنترۆلی میزی خۆی بکات. هەروەها توانای ڕۆیشتینیشی نابێت لە کاتێکدا هێزی پێیەکانی ئاساییە.

د. ئەوکەسانەی کە ماددەی ئاسن لە لەشیاندا کەم دەبێت، بەتایبەتی لەئافرەتاندا.

ه. جۆرێکی تایبەتی نەزیفی مێشک، کەخوێن لەژێرپەردەی مێشک کۆدەبێتەوە (Subdural Hematoma) کەبەزۆری لەکەسانی بەتەمەن ڕوودەدات بەهۆی بەرکەوتن کەهەندێک جار بەرکەوتنەکە ئەوەندە بێ هێزبووە کە نەخۆش بیری ناکەوێتەوە.

٢. ئەو هۆکارانەی کەتوانای چارەسەرکردنی بنبڕیان نیە بەڵام لەم جۆرانەشیاندا تا ئەندازەیەک دەتوانرێت یارمەتی نەخۆش بدرێت بەپێدانی چەندان جۆری داوودەرمان، کەئەمانیش بریتین لە:

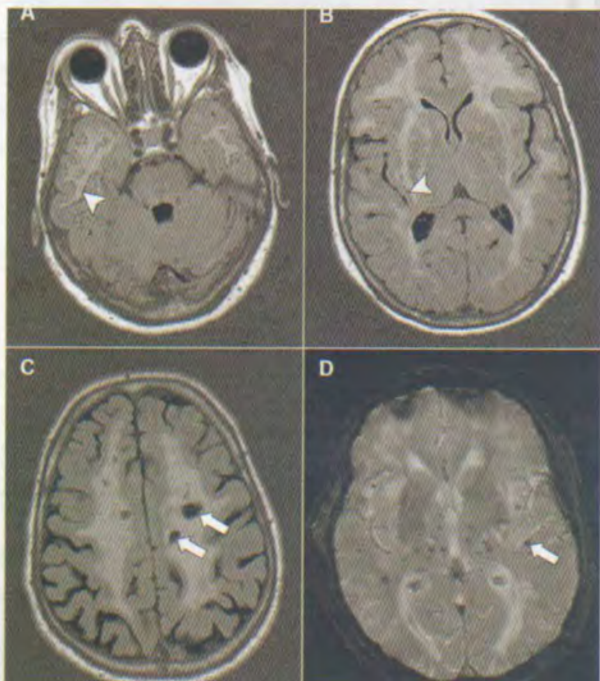
أ-نەخۆشی ئەلزهایمەر (Alzhiemer) ئەم نەخۆشیە، نەخۆشی کەسانی بەتەمەنە، بەجۆرێک کە (یەک لەبیستی) ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرووی شەشت وپێنج ساڵیەوەیە ئەم نەخۆشییەیان هەیە. بەڵام (یەک لەپێنج) ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لەسەرووی (هەشتاوپێنج) ساڵیەوەیە ئەم نەخۆشیەیان هەیە.

ب. نەخۆشی خەڵەفان بەهۆی چەند بارە بوونەوەی نۆرەی دەماغ (Multi_infarct Dementia) .

ج. خەڵەفان بەهۆی تێکچوونی بەشی پێشەوە و خوارەوەی مێشک (Fronto_Temporal Dementia) : کە لەم جۆرەیاندا نەخۆشەکە لە پێشدا زیاتر هەڵسوکەوتی تێکدەچێت. دوایی دەبێتە هۆی تێکچوونی بیر و هۆش و تووشی بیر چوونەوە دەبێت.

د. خەڵەفان بەهۆی بوونی پارچەی لـوی (Lwe body Dementia) ئەم نەخۆشانە زیاتر نیشانەکانی نەخۆشی لەرزۆکی (پارکینسۆنیان) لەسەر دیارە و زۆر بە کەمی دەرمان کاریگەری لەسەریان دەبێت.

دوو جۆری کۆتایی (ج) وە (د) زۆر کەم ڕوودەدەن.



زیادە گۆشتی لووت لە منداڵدا
(ئەدینۆید)



پرۆفیسۆر ی. د. ساڵح ئەحمەد تەوفیق
پسپۆری نەخۆشی لووت و قورگ و گوێ
جێگری سەرۆکی ئەنجومەنی باڵای کوردستان
بۆ پسپۆڕایەتییە پزیشکییەکان

پێشەکی:

هەرچەندەئەڵێن منداڵ زیادەگۆشت هەیەلەلووتی، لەڕاستیدائەم زیاد ەگۆشتەلەناولووتدانیەبەڵکولەپشت لووتدایەلەبەشی سەری سەرەوەی بۆڕی خواردن (البلعوم) . (وێنەی ١ ئەدینوید)

هەموومنداڵێک دوای لەدایک بوونی ئەم گۆشتەی هەیە، بەڵام ئەگەرگۆش تەکەگەورەنەبووەنەبووەنەخۆشی بۆمنداڵەکەئەواووردەووردەگۆشتەکە بچووک دەبێتەوەونامێنێت. ئەم بچووک بوون ولەناوچوونەچەندساڵێکی پێ ئەچێت، وەواچاوەڕوان ئەکرێت گۆشتەکەنەمێنێت دوای تەمەنی ١٢- ١٤ ساڵ.

ئەم زیادەگۆشتە چییە و لەچی پێکهاتووە؟



وێنەی ١

ئەدینۆید بەشێکە لەو غودە لیمفاوییانەی هەیە لە بەشی سەرەوەی ئامێری (جهاز) خواردن و هەناسەدان، وەک غودەی لەوزەتێن، وەئەم گۆشتەبەشداری دەکـات (وەک لەوزەتێن) لە پرۆسەی پاراستنی بەشەکانی هەناسەو خـواردن لەهەوکردن ویارمەتی ئەوەئەدات کەهەندێک بەکتریا کە هەڵئەمژرێتە ناو لووت لەگەڵ هەناسە نەیەڵێت بچێتە خوارەوە بۆ بەشەکانی هەناسەدان وە ببێتە هەوکردن بەتایبەتی لە چەند ساڵی یەکەم دوای لەدایک بوونی منالەکە ئەمە کاری سەرەکی ئەم گۆشتەیە.

نیشانەی گەورەبوونی ئەم زیادەگۆشتەچیە؟

لەمنداڵێکی ئاساییدا کەوا زۆر نەخۆشی وەک هەڵامەت وکۆکەو پەسیوو ناگرێت ئەم زیادە گۆشتە نابێتە هیچ نارەحەتێک بۆ منداڵەکە، وە لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەکە وورده وورده گۆشتەکە بچووک دەبێتەوە و نامێنێت. بەڵام هەندێ جار بە هۆی بەردەوام تووشبونی منداڵەکە بەهەوکردن لەبەشەکانی سەرەوەی ئامێری (جهاز) هەناسەدان یان هەڵامەت وەیان حەساسیەت لەلووت، ئەو گۆشتە زۆر گەورە ئەبێت وە ئەبێتە ئەوەی منالەکە نارەحەتی لێی هەبێت.

منداڵ کەلەدایک ئەبێت هەناسە بە لووتی ئەدات وە کە ئەنوێت دەمی داخراوە، هەناسەدانی بێدەنگە، لە کاتی شیر خواردنی هەناسەی باش ئەدات وە هیلاکی پێوە دیار نییە وە ئەتوانێ شیرەکەی بخوا.

بەلام منداڵ کە ئەدینۆیدی هەبێت ئەوسا منداڵەکە کە ئەنوێت دەمی کراوەیە بۆ ئەوەی هەناسەی پێ بدات. منالەکە پرخەی دێت کە ئەنوێت وە لە لووتیەوە بە گرانی هەناسە ئەدات. دایکی هەست ئەکات کەمنالەکەی شیر باش ناخوات وەتووشی هەناسەتوندی ئەبێت کەشیری ئەداتێ بۆیە بە پچڕ پچڕ مەمکەکەی ئەخوات. زۆرجار ڕووئەدات ئەگەر ئەم زیادە گۆشتە زۆر گەورە بێت ئەوا منداڵەکە چڵمی زۆر دەبێت لە هەر دوو لای لووتی وەبەردەوام کۆکەوپەسیوو دەبێت.

زۆر جارئەم گۆشتە دەبیتە ئەوەی بۆڕی هەوابەری گوێ (قەناتی ئۆستاکی) دابخات وە منداڵەکە تووشی هەوکردنی بەردەوام بێت لەگوێیەکانی. وە ئەگەر ئەم هەوکردنی بەردەوام گەڕایەوە لە زۆر جاردا ئەبێتە کۆبوونەوەی ئاو، وەشلە لە پشت پـەردەی گوێ و منالەکە بیستنی گران ئەبێت. ئەگەر ئەمە چارەسەر نەکرا لەوانەیە کەم بیستنەکەی ببێتەئەوەی منالەکە باش فێری قسە نەبێت یان دوابکەوێت لە قسەکردن. بێ لەمانە لە بەر ئەوەی منالەکە باش هەناسە نادات وەبەشێکی تەواو ئۆکسجین وەرناگرێت ئەمە لە هەندێک جاردا ئەبێتە ئەوەی منالەکە گەشە بە ڕێک وپێکی نەدات و بەئۆرماڵی گەورەنەبێت.

چۆن ئەزانرێت کەمنالەکە ئەدینۆیدی هەیە؟

منالّ کە ئەو نارەحەتییانەی لە سـەرەوە باسمان کرد هەی بوو ئەوا زۆربەیان ئەم زیادەگۆشتەی هەیە لەپشتی لووتیان بۆئەوەی دڵنیابکرێت لەبوونی ئەتوانرێت یان:

١- تاقیگەی تیشک وەربگیرێت بۆلووت وەبەشی پشت لووت. ئەمە گۆشتەکە دیاری ئەکات وەلەهەمان کاتدا پزیشکی چارەسەرتێ ئەگات کە ئەم گۆشتەچەند گەورەیە وە چەند بۆڕی هەناسەی پشت لووت دائەخات. وێنەی (٢) زیادە گوشت بە گەورەیی

٢- لەهەندێ منالّدائەتوانرێت بە ئامێری (نازور) لە لووتەوە سەیری پشت لووت بکرێت وە گۆشتەکە ببینرێت. بەڵام زۆر جار پزیشکی چارەسەر تەنها ئەتوانێ لە نیشانەکانی گەورە بوونی ئەو گۆشتە (کەلەسەرەوەباسمان کرد) بڕیاری خۆی بدات کەئەم گۆشتە هەیە وە چارەسەری پێویستە.



چارەسەرکردنی ئەدینۆید:

ئەگەر ئەدینۆید (وەک لە سەرەوە ئاماژەی پێکرا) نەبووە ناڕەحەتی بەردەوام بۆمناڵەکەیان ئەبێتە ئەوەی مناڵەکە تەنها هەناسە باش نەدات لە کاتی کۆکە و هەڵامەت، بەڵام پاش باش بوونەوەی کۆکە و هەڵامەتەکەی مناڵەکە نۆرماڵ ئەبێتەوە ئەوا ئەو مناڵە ئەتوانرێت لە ژێر چاودێریدا بمێنێتەوە وە زۆرجار ئەدینۆیدەکە نامێنێت وە مناڵەکە پێویست بە نەشتەرگەری ناکات.

بەڵام ئەگەر مناڵەکە بەردەوام ناڕەحەتی هەبوو لەم زیادە گۆشتە ئەوا ئەبێت چارەسەر بکرێت و نابێت مناڵەکە جێ بهێڵرێت بەو هیوایەی کەدوای چەند ساڵێک ئەم گۆشتە نامێنێت.

چارەسەرکردنی ئەم زیادەگۆشتە بە نەشتەرگەری ئەبێت وە گۆشتەکە ئەبڕدرێت وەلائەبرێت لەڕێگەی زاری مناڵەکەوە پاش ئەوەی مناڵەکە تەواویێ هۆش ئەکرێت (بڕوانەخوارەوە) .

نەشتەرگەری پێویستە لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١- مناڵەکە بەردەوام نیشانەی گەورەبوونی ئەم گۆشتەی هەیە (وەک لەسەرەوەباس کرا) ، بەردەوام بەتووندی هەناسەئەدات، پرخەی دێت لەنووستن دەمی کراوەیە وە بەنۆرماڵ شیر ناخوات وە گەورە نابێت.

٢- بەردەوام مناڵەکە کۆکەو پەسیووی هەیە وە چڵمی زۆرە وە کە چارەسەر کرا حاڵەتەکەی زوو ئەگەڕێتەوە دوای چارەسەرکردنی.

٣- مناڵەکە نیشانەی گوێ کرانی هەیە (بیستنی کەمە) وە باش زمان فێر نابێت.

٤- بەردەوام مناڵەکە تووشی هەوکردن ئەبێت لە لەوزەتێن وە لەوزەتێنەکەی پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە. لێرەدا لە گەڵ لابردنی لەوزەکان ئەدینۆیدیش هەڵ ئەگیرێت.

لەچ تەمەنێکدانەشتەرگەری ئەدینۆیدئەتوانرێت بکرێت؟

نیشانەی گەورەبوونی ئەدینۆید زۆر جار لە تەمەنی ٢- ١٢ ساڵ دەر ئەکەوێت، بەڵام هەندێ جار ئەدینۆید ئەمێنێت دوای تەمەنی ١٢ ساڵ ویان نیشانەی گەورە بوونی پیشان ئەدات لەساڵی یەکەمی تەمەنی مناڵەکەدا.

لێرەدا پزیشکی چارەسەر ئەبێت ئاماژە بەوە بدات چەند مناڵەکە ناڕەحەتی هەیە لە گەورەبوونی ئەم زیادە گۆشتە وە ئایا نەشتەرگەری ئەتوانرێت دوابخرێت یان نا؟!

لە بەر ئەوە تەمەن نابێت ببێتەهۆی دواخستنی نەشتەرگەری ئەگەر ئەمە پێویست بێت.

بەڵام ئەبێت ئاماژە بەوە بدرێت کە ئەدینۆید لە هەندێ جاردا ئەژێتەوە وە پێویست بەوە ئەکات سەر لە نوێ نەشتەرگەری بۆ بکرێتەوە، وە ڕێژەی ژیانەوە و گەڕانەوەی ئەم زیادە گۆشتە زۆرترە ئەگەر نەشتەرگەری ئەدینۆید لە تەمەنێکی زوودابۆمناڵەکەکرا.

بەڵام ئەوەی کە هەڵەیە، ئەبێت نەکرێت ئەوەیە کەوا نابێت کە مناڵێک نیشانەی گەورەبوونی ئەم زیادەگۆشتەی هەیە وە بۆتە ئەوەی مناڵەکە ناڕەحەت بێت لێی، ئەو مناڵە نابێت نەشتەرگەری دوابخرێت بەوهیوایەی کەوا گۆشتەکە نامێنێت کە مناڵەکە گەورە ئەبێت.

چونکە نەشتەرگەری ئەدینۆید، نەشتەرگەرییەکی قورس وگران نیە، دواخستنی ئەبێتە بەردەوام بوونی ناڕەحەتی مناڵەکە.

نەشتەرگەری ئەدینۆیدچۆن ئەکرێت؟

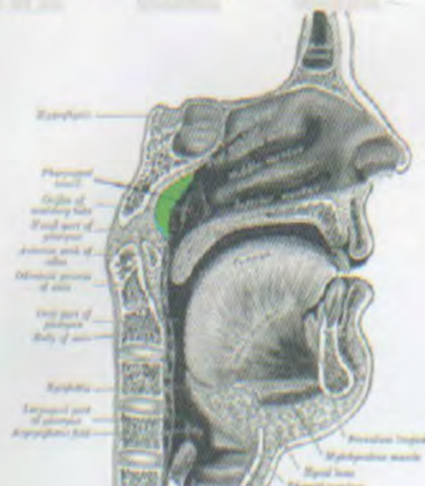
بۆئەوەی بزانین ئەمانە HB ،BT ،CT٪ یەکەم ئەبێت هەندێک تاقیگەی خوێن بکرێت بۆ مناڵەکەوەک نۆرماڵن وە نەشتەرگەرییەکە ئەتوانرێت بکرێت. ئەبێت وەک هەموو نەشتەرگەرییەکی تر مناڵەکە کۆکەی نەبێت تای نەبێت وە هەوکردنی نەبێت لەگەرووی یان لەسنگی. مناڵەکە بێهۆش ئەکرێت وە بە ئامێری تایبەت گۆشتەکە ئەبڕدرێت لەزاری نەخۆشەکەوە، ئەو خوێنەی دێت لەشوێنی گۆشتەکە کۆنترۆڵ ئەکرێت. نەشتەرگەرییەکە لە ٢٠ — ٣٠ چرکەی ئەوێت. پاش نەشتەرگەری مناڵەکە چەند ڕۆژێک خواردنی نەرم و سارد ئەخوات وە نابێت خۆی ماندوو بکات وەک بە غاردان و وەرزش کردنەوە.

ئایائەم نەشتەرگەرییەئەبێت بەهۆی لاوازیەوە (مضاعفات) ؟

نەشتەرگەری ئەدینۆید نەشتەرگەرییەکی ئاسانە بەڵام لەهەندێ جاری زۆر کەمدا ئەمانەی خوارەوە ڕوو ئەدات:

١- پاش نەشتەرگەری بەتایبەتی لەڕۆژی یەکەم پاش نەشتەرگەرییەکە خوێن لەشوێنی گۆشتەکەی بڕاوە دێت. ئەم خوێنە هەندێجار لە زاری نەخۆشەکەوە یان لە لووتی دێت. زۆرجاری کەم بۆکۆنترۆلی ئەم خوێن لێ هاتنە ئەگەر زۆر بوو پێویست ئەکات منداڵەکە سەر لە نوێ بێهۆش بکرێتەوە وە خوێن لێ هاتنەکە کۆنترۆڵ بکرێت.

٢-هەندێ جاری کەم دوای نەشتەرگەرییەکە دەنگی مناڵەکە ئەگۆڕێت (گن ئەبێت) ، بەڵام ئەمەشتێکی کاتییە ووردە ووردە پاش چەند هەفتەیەک نۆرماڵ ئەبێتەوە.





وەجاخ کۆری ومنداڵ نەبوون لە پیاوان



د. هۆشیارجمال بەزاز
پسپۆڕی نەشتەرگەری گورچیلەونەزۆکی
بۆرد (دکتۆرا) لە نەشتەرگەریی گورچیلە و نەزۆکی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

وەجاخ کۆری یان منداڵ نەبوون لەپیاوان لە هەر بیست پیاو یەکێک تووشی ئەوە دەبێت وەجاخی کوێر بێت. توانای منداڵبوون هیچ پەیوەندی بەتوانای زایندەیی پیاوەوە نییە و لەوانەیە کابرا لایەنی سێکسی (زایندەیی) هیچی نەبێت وئەمەش واناگەیەنێت کەتوانای بوونە باوکی هەیە.

*هۆکارەکان:

١. گرنگترین هۆکار بریتیە لە کەمبوونی جۆری تۆو باووتریشیان بریتیە لە لاوازی وتێکچوونی کەمی تۆوەکان بەبێ هـــۆکـــارIdiopathic Oligosthenotetrosoospermia)) وگۆڕانی شێوەی تۆو نارێکی لەپێکهاتنی تۆو. وەکاردانەوەی سەلبی لە سەر توانای منداڵبوون دەکات.

٢. هەوکردنەکانی گوون و پرۆستات، کە توانای دروستبوونی تۆوەکان بەشێوەیەکی سروشتی کەمدەکاتەوە.

٣. نەخۆشیە ئەندامیەکانی جەستە، نا تەندروست گوزەرانی ژیان، دەرمان، جگەرەکێشان، مادده بێهۆشکەرەکان. زۆر دەگمەنیش نەخۆشیەکانی کوێرە ڕژێنەکان هۆکار دەبێت.

٤. دەوالی گوونەکان (هەلئاوسانی خوێنهێنەرەکانی گوونەکان).

*دیاریکردن:

١. چیرۆکی نەخۆشیەکە (History) بەگوێگرتن لە کەسەکە و دەربارەی:

أ-توانای سێکسی، ئایا زوو لە سێکس کردن تەواو دەبێت؟چەند جار دەچێتە لای خێزانی؟ڕەپبوونی کووە؟.

ب-ئایا هیچ نەشتەرگەرییەکی لە ناوچەی ناوگەران کردووە؟یان نەشتەرگەری بۆگوونەکانی کردووە.

ج-کار و خوو ڕەوشتی: وەک ئالوودەبوون بەمادده هۆشبەرەکان، جگەرەکێشان یان کارکردن لەشوێنی گەرم.

د-نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان و نەخۆشیە شێرپەنجەییەکان بەتایبەتی ئایاچارەسەری کیمیاوی بۆ شێرپەنجە وەرگرتووە.

٢. پشکنینی بەدەست لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە:

أ- پشکنینی گشتی.

ب- پشکنینی ئەندامەکانی زاووزێ و زانینی: ئایا لایەنی سێکسی تەواو پێگەیشتووە؟ وەک: موو هاتن، ئایا قەبارەی گوونەکان تەواوە؟ گوونی بچووک نیە؟ نارێکی لە کیری هەیە؟ دەوالی گوونەکان.

٣. تیشک: پشکنینی گوونەکان بەهۆی ئامێری سۆنار بۆ دڵنیابوون ئایاهیچ گرێی تێدایە؟پشکنینی دۆبلەر بۆ موولوولە خوێنەکانی گوونەکان و ئایا کشاون و ئایا لە لایەک هەیە یان لە هەر دوولا هەیە.

٤. پشکنینەتاقیگەییەکان:

أ-پشکنینی خوێن: وەک پشکنینی خوێنی تەواو، پشکنینی چالاکی گورچیلەکان لە خوێن، پشکنینی خوێن بۆشەکر.

ب-پشکنینی کوێرە ڕژێنەکان: وەک پشکنینی FSH، TSH، LH، Testosterone.

٥. پشکنینی تۆو: یەکێکە لە گرنگترین پشکنینەکان بۆ دیاریکردنی توانای منداڵبوون و ئەو پشکنینە پێویستە پزیشکێکی نەخۆشیەکانی نەزۆکی بینێرێت و بەلایەنی کەم دووجار ئەو پشکنینە نێوانیان شەش هەفتە بێت ئەوکات نەخۆشیەکەی دیاری بکرێت. کەسەکە دەبێت ماوەی سێ ڕۆژ نەچێتە لای خێزان و دواتر دەستپەڕ بکات و دەشتوانرێت بەرێگای کۆندۆمیش وەربگیرێت بەمەرجێک کۆندۆمەکە هیچ ماددەیەکی تێدانەبێت کەتۆوەکان لەناوبەرێت.

***سیفاتەکانی تۆوی ئاسایی:**

١. قەبارە: زیاترەلە٢سم٣.

٢. ژمارەی: زیاترەلە (٢٠ملیۆن لەسم٣) .

٣. جوولەی زیاترەلە (٥٠٪) وجوولەی خێرا لە (٢٥٪) .

٤. نارێکەکان: نارێکەکان کەمتربێت لە (١٥٪) .

٥. خرۆکە سپییەکانی خوێن کەمتر لە ملیۆن لە هەر سم٣.

٦. ئەو تۆوپانەی کە دژەتەنیان لە سەرە لە (١٠٪) زیاتر نەبێت.

***ئەو دەرمانانەی کاردانەوەی سەلبیان لە سەر توانای منداڵبوون لە پیاوان هەیە:**

١. میثۆ تریکسات و سلفا سالازین پێکهێنانی تۆو کەم دەکەنەوە.

٢. تیستۆستیرۆن و گۆنادۆترۆفین فەرمانی ژێر مێشکە ڕژێن ڕادەگرێت.

٣. دەرمانی تەگامێت و ئەلداکتۆن کە دژ بە هۆرمۆنی نێرینە کار دەکەن.

٤. ڕێکخەرەکانی ئەلفا و دەرمانەکانی دژە خەمۆکی و دەرمانی فینۆپایازاین کە دەبێتە هۆی فاشلبوونی فرێدانی تۆو.

٥. ڕێکخەرەکانی بیتا و دەرمانی میزکردن و دەبێتە هۆی ڕەپ نەبوون یان لاوازی لەرەپبوون.

٦. جگەرەکێشان وەکوئەویش ئالوودەبوون بەحەشیش وهێرۆین وکوکاین وخواردنەوەی مەی(کحوولیەکان) دەبێتەهۆی لەناوبردنی تۆوەکان.

٧. قرکەرەکان مێروو و مەگەز دەبێتە هۆی لە ناوبردنی تۆو.

٨. ئەو دەرمانانەی کە بۆ یاری لەشجوانی بەکاردێن (بەتایبەتی شورنقەکان) .

٩. دەرمانی ترامادۆل کە لە شێوەی مۆرفینە و بۆ ژان لابردن بە کاردێت زۆر باوە و بۆ چارەسەرکردنی زوو ڕژاندن بەکاردێت و تۆو کەم دەکاتەوە.

١٠. دەرپێقووتەی تەسک وتریسک دەبێتە هۆی نووسانی گوونەکان بەلەش و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیان و ئەمەش کاردەکاتە سەرپێکهاتنی تۆو. هەروەها دانانی ئامێرە کارەباییەکانی وەک لاپتۆپ هەمان کاردانەوەی لە سەر دروستبوونی تۆوەکان هەیە.





شێرپەنجەی مەمک لە پیاوان



د. کەرخی عەبدوڵڵا
پسپۆڕی نەشتەرگەریی گشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە شێرپەنجە باوەکان لەگەل بەناو ساڵ کەوتن و پیربوون ڕێژەی ڕوولە زیادبوون دەبێت. لە پیاوانیش ئەو شێرپەنجەیە لە هەموو تەمەنێک ڕوودەدات. ئەگەر زوو دەست نیشان کرا ئەوا چارەسەرکردنی زۆرئاسانە. هەتا ئەمڕۆ پێوە زۆر لە پیاوان ئەگەرگرێ لەمەمکیان پەیدابێت هەتا گرێیەکە زۆریان لۆنەهێنێت سەردانی پزیشک ناکەن. بگرە هەندێکیشیان هەرشەرم دەکەن هەر باسی بکەن. زوودەست نیشان کردن ئەگەری تەواو چاک بوونەوەو تەواو بنبڕکردنی زیاددەکات.

***نیشانەکان:**

١- بوونی گرێیەکی بێ ئازارویێ ژان لەمەمک.

٢-گۆڕان لەپێستی مەمک، وەک: گرنی گرنی بوون (dimpling)، لــوول بـــــوون (puckering) وسـوربـوونـەوەوکـرێـش کردن (scaling).

٣-گۆڕان لەگۆی مەمک و سوربوونەوە و داڕووشان و بەناوداچوونی گۆی مەمک.

٤-کێم و خوێن و خیزاوهاتن لە گۆی مەمک.

***هۆکارەکانی تووشبوون:**

هەتا ئێستاهۆکاری تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمک نەزانراوە. هەمووپزیشکان لەو باوەڕەدان کەبەهۆی نارێکی لە دابەش بوون لەخانەکانی مەمک کە لەدەست دەردەچن و زیاتر لە خانەساغەکان دابەش دەبێت و زۆردەبێت. ئەو خانە شێرپەنجانە بەناو شانەکانی دەورووپشتیان دەچن ودەچنەگرێ لیمفیەکان وبەشەکانیتری ئەندامەکانی لەش. مرۆڤ هەرکەلەدایک دەبێت بڕێکی کەمی لەشانەی مەمکی هەیە کە لەو ڕژێنانەی شیر دەردەکەن وجۆگەکانی شیر (کاریان گواستنەوەی شیرە بۆگۆی مەمک) وچەوری پێکدێت. ئەوشانانە دوای خۆناسین لەئافرەتان گەورە دەبن و زۆر دەبن بەڵام لە پیاوان ئەو گۆڕنکاریانەیان بەسەر دانایەت. شێرپەنجەی مەمک لە پیاوان لەو بڕە شانەی مەمک، کەمرۆڤ لە منداڵیەوە هەیەتی دێت.

***جۆرەکانی شێرپەنجەی مەمک لەپیاوان:**

١-شێرپەنجەی جۆگەکانی شیر: باووترین جۆریانە.

٢-شێرپەنجەی ڕژێنەکانی شیر: زۆردەگمەنە.

٣-شێرپەنجەی بڵاوبۆوە بۆ گۆی مەمک: بە نەخۆشی (پاچیت) ی گۆی مەمک دادەنرێت.

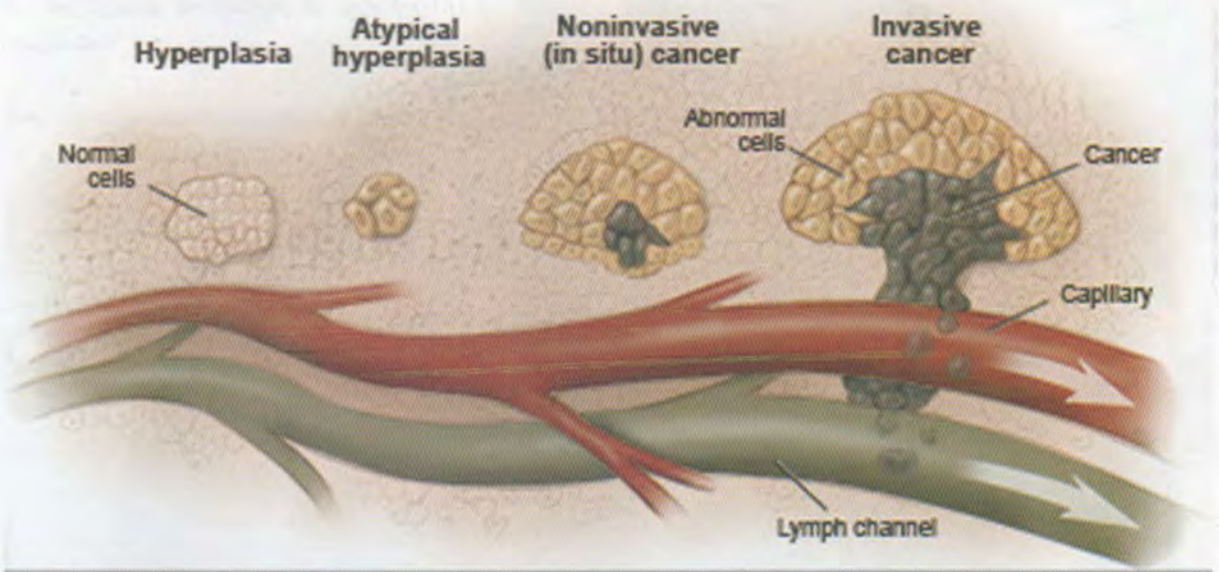
***هۆکارەمەترسیدارەکانی تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمک لەپیاوان:**

١-پیربوون و بەناوساڵ کەوتن: شێرپەنجەی مەمک لەپیاوان لە نێوانە تەمەنی (٦٠-٧٠ساڵی) زۆربلاوە.

٢-زۆر خواردنەوەی مەی و خواردنەوە کحولیەکان.

٣-وەرگرتنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین (هۆرمۆنی مێینە) لە کاتی وەرگرتنی ئەو شورنقانەی کە ئیسترۆجینیان تێدایە. کە وەک چارەسەری هۆرمۆنی بۆ شێرپەنجەی پرۆستات بەکاردێت. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.

٤-بوونی شێرپەنجەی مەمک لە خانەوادە (Family History): بوونی کەسێکی نزیک تووشی شێرپەنجەی مەمک بوو بێت، ئەگەری بوونی شێرپەنجەی مەمک لەپیاوان زیاد دەکات.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

٥-دیاردەی کلاینفلتەر (Klinefelter) : ئەو دیاردەیە کە نێرەمووکیە. لە ئەنجامی بوونی (کرۆمۆسۆمێکی (Xی زیاد لە پیاوەکە، کە دەبێتە هۆی نارێکی لە کاری گوونەکان. ئەمەش هۆکار دەبێت لە کەم بوونی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) وزیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) .

٦-نەخۆشیەکانی جگەر: نەخۆشیەکانی جگەر، وەک: دۆن چۆڕانی جگەر (التشمع) دەبێتە هۆی کەم بوونی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە و زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی مێینە. بەمەش ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.

٧-قەڵەوی: قەڵەوی هۆکارێکە لەپیاوان بۆتووشبوون بەشێرپەنجەی مەمک. ئەمەش بەهۆی زیادبوونی خانە چەورییەکان لە لەش کە هۆکار دەبێت لە گۆڕینی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) بۆ هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) . بەمەش ئاستی هۆرمۆنی مێینە لە لەش زیاد دەبێت وئەگەری تووش بوون بەشێرپەنجەی مەمک زۆردەبێت.

٨-بەرکەوتن بەتیشک: ئەگەرمرۆڤ بەرتیشک بکەوێت، وەک: ئەوکەسانەی شێرپەنجەی سییەکانیان هەیەوتیشک بۆچارەسەرکردن بەکاردێنن. ئەو تیشکەئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.

***دیاریکردن وپشکنینەکان:**

کاتێک پزیشک مەزەندەی بۆ شێرپەنجەی مەمک دەچێت. چەند پشکنینێک بۆ نەخۆشەکە دەکات، لەوانە:

١-پشکنینی مەمک بەدەست: پزیشک بە سەری ئەرمانی پەنجەکانی مەمکی نەخۆش دەپشکنێ. بۆ زانینی هەر گۆڕانێک بەسەری داهات بێت. قەبارەی گرێیەکە بزانین چەندە؟ تا چەند لە پێست نزیکە؟ پەیوەندی لەگەل گۆشت (ماسولکەکان) چییە؟ پزیشک هەموو لەشی نەخۆشەکە دەپشکنێ، بۆزانینی ئایاجگەری ئەستوور بووە یان گرێیە لیمفەکانی گەورە بووە؟.

٢-تیشکی ڕەنگاوڕەنگی مەمک (Mammogram) .

٣-تیشکی مەمک بەڕێگای سۆنار: بۆ زانینی ئەو نارێکیانەی کە بە پشکنین بە دەست و تیشکی ڕەنگاوڕەنگ دەردەکەون.

٤-پشکنینی دەردراوەکان لەگۆی مەمک: لەژێر ووردبین بۆخانەشێرپەنجەکان لە ناو ئەو دەردراوانە.

٥-وەرگرتنی نموونەیەک لە گرێیەکە بە شورنقە: لە ڕێگای شورنقەیەک، نووکی شورنقەکە دەبرێتە ناو ئەو گرێیە، کە مەزەندەی شێرپەنجەی لێدەکرێت. پارچەیەک لەخانەوشانەکانی ئەو گرێیە وەردەگیرێت بۆپشکنین لە ژێر ووردبین. دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە، ئەگەر زانرا گرێیەکە شێرپەنجەیە.

٦-زانینی ئایا شێرپەنجەکە پەل وپۆی هاویشتووە؟ کاتێک پزیشک گرێیەکەی دیاریکرد کە شێرپەنجەیە. هەندێک پشکنین بۆ نەخۆشەکە دەکات بۆ زانینی پلە و پایەی بڵاویوونەوەی شێرپەنجەکە. چونکە چارەسەرکردن بەگوێرەی پەل وپۆپ هاویشتنی شێرپەنجەکە دەگۆڕێت. ئەمەش بەهۆی پشکنینەکانی خوێن وتیشکی ئاسایی مەمک و تیشکی تەندووریی وتیشکی موگناتیسی بۆ ئەو مەبەستە بەکاردێت.

***چارەسەرکردن:**

چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمک لەسەر چەند هۆکارێک بەندە، بۆنموونە: قۆناغی نەخۆشیەکە و تەندروستی گشتی نەخۆشیەکە و نەخۆشەکە چ چارەسەرێک داوا دەکات. بەزۆری گرێیەکە بە نەشتەرگەری دەردەهێنرێت. هەندێک جاریش ڕێگایتر بەکاردێت. ڕێگاکانی چارەسەرکردنیش ئەمانەن:

١. نەشتەرگەری: بەلابردنی گرێیەکە بە تەنیا یان لابردنی گرێیەکە لەگەل گرێیە لیمفیەکانی دەوروبەری. جاری واهەیە تەنیا یەک گرێی لیمفی دەردەهێنرێت و دیراسەی لە سەر دەکرێت.

٢. چارەسەرکردن بەتیشک.

٣. چارەسەرکردن بە مادده کیمیاویەکان: بە بەکارهێنانی چەند دەرمانێک، بەڕێگای خوێنهێنەر یان دەم بە یەکەوە دەدرێت. جاری وا هەیە دوای نەشتەرگەری دەدرێت بەنەخۆشەکە.

٤. چارەسەرکردن بەهۆرمۆن : بۆ ئەو شێرپەنجانەی کە بە هۆرمۆنەوە بەندن.

٥. چارەسەرکردنی ئامانج دیار (Targeted Therapy) : ئەو جۆرە چارەسەرە بۆ جۆرێکی دیاریکراو لە شێرپەنجەکان بەکاردێت، خانە شێرپەنجەییەکان پرۆتینێکی دیاریکراو دروست دەکەن کە یارمەتی گەشەکردنی شێرپەنجەکە دەدن دەرمان دژی ئەو پرۆتینە دەدرێت یان بۆ کەمکردنەوەی ئەو فاکتەرانەی کەبۆوەتە هۆی شێرپەنجەکە.

***خۆپاراستن:**

١-کەم کردنەوەی خواردنەوەی مەی وکحولیەکان.

٢-قەڵەونەبوون و خۆ لاوازکردن و ڕاگرتنی کێشی لەش لەبارێکی تەندروست بە وەرزش کردن و بەکارهێنانی خۆراکی دروست کەسەوزە و میوەی زۆر تێدابێت.



چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشیەکی ماتە. مەترسی لەنەخۆشیەکە بریتیە لەدەرکەوتنی ئاڵۆزییەکانی. بەتایبەتی ئاڵۆزییەکانی لەسەر دڵ ومێشک وگورچیلە نزیکەی (٤٤. ٤٪) گەلانی عیراق ئەو نەخۆشیەیان هەیە، بۆیە گرنگیدان بەچۆنیەتی چارەسەرکردنی زۆر پێویستە. گرنگترین هەنگاو لەچارەسەرکردنی، ئەوە گرنگە کەبسەلمێنین کەکەسەکە فشاری خوێنی بەرزە. نەوەک لەخۆوە لەترسان یان لەشەرمان لای پزیشک فشارەکەی بەرزبێت، کەچی لەماڵەوە فشاری خوێنەکەی ئاساییە. کەواتە یەکەم پرسیار کەپزیشک لەکاتی چارەسەرکردنی کەسێک کەفشاری خوێنی بەرز بێت لەخۆی دەکات، ئەوەیە: ئەو کەسە فشاری خوێنی بەرزە یان بەرز نییە. دواتر بزانێت: بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە چەند توندە؟ و تا چەند مەترسی ترسناکی لێدەکرێت؟ ئینجا بزانێت: چ هۆکار هەیە کە ببێتە هۆی ئەو بەرزبوونەوەیە لە فشاری خوێن. پاش زانینی هەموو ئەمانە پزیشک هەڵدەستێت بەرنامەیەک بۆ نەخۆشەکە دادەنێت بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکەی، کەلەمانە پێکدێت:

ا. چارەسەر بەبێ دەرمان:

١- هۆشیارکردنەوەی کەسەکە دەربارەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن. تاکی نەخۆش دەبێت ئەو ڕاستیە بزانێت: کە نەخۆش بەخۆی بەردی بناغەی سەرکەوتنی چارەسەرکردنە، چونکە ئەو دەرمانەکان بەکاردێنێت، ئەگەر هەست بەو ڕۆڵە نەکات چارەسەرییەکە سەرکەوتنێکی وابەدەست نایەنێت. هەروەها بە گژدا چوونی هەموو ئەو بیروڕا چەوتانەی کە لە ئەنجامی نەخوێندەواری نەشارەزایی لە ناو کۆمەڵی کوردەواری ڕەگی داکووتاوە، وەک: ئەوەی دەرمان ناخۆم نەوەک فێرە دەرمان خواردن ببم! ڕۆناکبیران و مامۆستایان دژی ئەو بیروڕا چەوتانە بووەستن و هانی گۆڕینیان بدەن. هەر کاتێک کەسێکت یان ناسیاوێکت نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو دەرمانەکەی لێ نەکەوت یان کاردانەوە لاوەکیەکانی دەرمانەکەی لەسەر بە دیارکەوت. ئامۆژگاری بکە کەلەخۆوە دەرمان ڕانەگرێت. بەڵکو سەردانی هەمان پزیشکی تایبەتمەند بکاتەوە بۆ دووبارە بینینەوەی. ئەگەر کەسێک خرا سەر دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ئەوا باشترە دوای یەک مانگ لە بەکارهێنانی دەرمانەکە پزیشک بیبینێتەوە، ئەگەر هیچیشی نەبوو. دواتر دوای سێ مانگ ئینجا دوای شەش مانگ. ئەگەر زانرا دەرمانەکەی لێکەوتووە وهیچ کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکەی لەسەر بەدیارنەکەوتووە ئەوا دەبێت ساڵی دووجار، واتە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات بۆ چاودێری کردنی تەندروستیەکەی و وەرگرتنی ڕێنمایی پێویست.

٢- گۆڕینی باری گوزەرانی ژیانی:

ا. وەرزش کردن: لە حەفتەی پێنج ڕۆژ، هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر پێویستە وەرزش بکەین. ئەگەر هەر نەکرا دەبێت بەپێ ڕێ بکەیت. وەرزش کردن پارێزی لەکێشی لەشت دەکات وناهێڵیت قەڵەو بیت وفشاری خوێنت دادەبەزێنێت.

ب. کەم کردنەوەی بەکارهێنانی خوێی چێشت:

مرۆڤی ساغ لە ڕۆژێکدا (٢. ٤٠٠گم) کە دەکاتە کەمترین بڕ لە خوێی چێشت بە کار بێنێت. کەم کردنەوەی ئەو بڕە بۆ

(١. ٥٠٠گم) کاردانەوەی تەواوی لەسەر کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن دەبێت.

ج. خواردنێکی دروست بەکاربهێنە: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست دیاریکردووە، کەپێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٣٠٪ چەوری بەمەرجێک: ٢٠٪ی چەوری ڕووەکی و١٠٪چەوری گیانەوەری بێت) و (٢٠٪) پرۆتین.

د. لەهۆکارەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەدووربە: واز لە جگەرەکێشان بهێنە، لەخواردنەوەی مەی (کحول) بەدوور بە، ئەگەر قەڵەو بووی خۆت لاواز بکە و ئاگاداری چەوری ناو خوێنت بە و زۆر سەوزەومیوە بخۆ، بەتایبەتی ئەو سەوزە و میوانەی کە ماددەکانی پۆتاسیۆم و کالسیۆم و مەگنیسیۆمیان تێدایە. دووربە لە ڕاڕایی و خەمۆکی و پشێوی دەروونی.

ب. چارەسەر بە دەرمان:

دەرمانەکان کە بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەکاردێن، سەر بە حەفت بەرەبابن. پزیشک بە گوێرەی تەمەن وبوونی هۆکاری مەترسیدارونەخۆشیتر لەگەل بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە و ئامانج لە چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بڕیار لەسەر بەکارهێنان وهەڵبژاردنی هەریەک لەو جۆرانە دەدات. بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشێک لەگەل بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرەی هەبێت. ئەوا لەکاتی بڕیار دان لەسەر دەرمان، ئەو دەرمانە هەڵ دەبژێرین کەبەسوودی هەردووک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرەکە تەواو دەبێت وکۆنترۆل دەکرێن. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کەم وزۆری نییە، هەر کە بڕیار درا نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنت هەیەو پێویستیت بەچارەسەرە، دەبێت هەر چۆنیک بێت، هەر چارەسەر وەربگریت. پزیشک ئەو دەرمانەنەت بۆ دەنووسێت، نابێت هیچ کەسێک لەخۆوە دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەربگرێت. هەروەها نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشیەکی درێژخایەنە نابێت دەرمانی چارەسەرکردنی لەتۆڕینگەی لاکۆڵانان وەربگریت. چارەسەرکردنی کەسێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت تەنیا ئەرکی پزیشکە. هەر ئەو پزیشکە بەگوێرەی پێویستی نەخۆشەکە بڕیار دەدات، چ دەرمانێک بۆ نەخۆشەکە بنووسێت.





کرمی دەرزیلەیی

د. خەسرەو عادل فایەق
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

زۆر جار ئەگەر سەردانی بنکەیەکی تەندروستی بکەین یان ئێمە کەوەک پزیشک لەتۆڕینگەیەک دابنیشین، دەبینین: چەندەها کەس دێت،داوای حەبی کرم دەکات یان دەڵێت: کرمم هەیە یان دایکێک دەبینین کەپەلی منداڵەکەی گرتووە،دەڵێت: دکتۆر منداڵەکەم بەشەو کۆمی زۆر دەخورێنێ. با بزانین ئەو کرمە چییە؟چۆن بڵاودەبێتەوە؟چۆن دیاری دەکرێت؟نیشانەکان وچارەسەری چییە؟چۆن خۆمانی لێ دەپارێزین؟

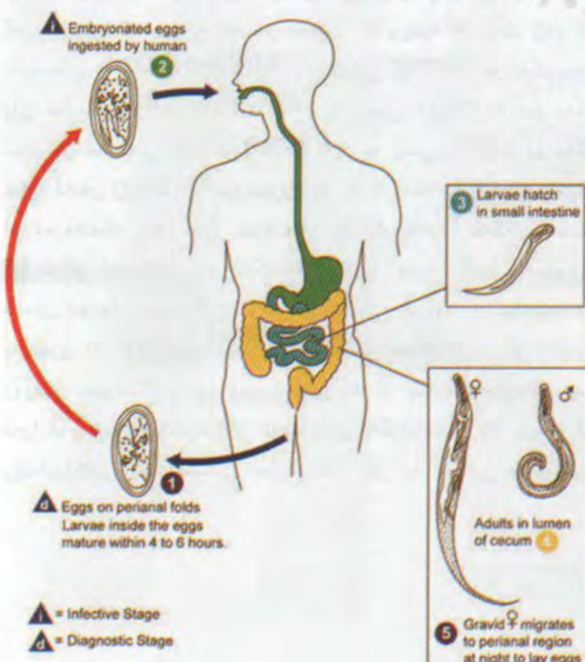
کرمی دەرزیلەیی

کرمی دەرزیلەیی کرمێکی زۆر بڵاوە، بەتایبەتی لە ناوچە نیمچە گەرمەکان، هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت. ئەو نەخۆشی گرانەتایەی کە لە کوردستان ناوی دەبردرێت هەمووی بەهۆی ئەو جۆرە کرمەیە و نەخۆشی گرانەتا نییە. ئەو کرمە لەهەموو چین و توێژێکی کۆمەڵ هەیە و دەوڵەمەند و هەژاری ناناسێت. وڵاتێکی وەکو شانشینی سعوودی بەو هەموو ئابووریە پێشکەوتوو و دەوڵەمەندییەی هەیەتی بەرەو ڕووی ئەو کرمە بۆتەوە و بەو کرمە ناوێرێت. خەڵکی لە هەموو تەمەنێک تووشی دێت، لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وامەزەندە دەکرێت کە زیاتر لە (٤٠ ملیۆن) کەس دووچاری ئەو کرمە هاتوون. بەزۆریش لەو منداڵانەن کەلەتەمەنی قۆناغی سەرەتایین. ناوی زانستی کرمەکەش: Enterobius Vermicularis)) ە. شوێنی کرمە پێگەیشتووەکان لە ڕیخۆڵە ئەستوورەیە. ئەم کرمە مشەخۆرە لەسەر یەک خانە خوێ و ناوەندە خانە خوێی نییە.

سووڕی ژیانی: نێرەی کرمی دەرزیلەیی درێژییەکەی نزیکەی (٢-٥ ملم) دەبێت و مێیەکەش درێژییەکەی نزیکەی (٨ — ١٣ ملم) دەبێت. مێیەکان: هەڵگری هێلکەی پیتراون بەرەو ڕێکە دەڕۆن، بۆ دانانی هێلکەکانیان لەدەوری کۆم. هەر مێیەک زیاتر لە ١٠٠٠٠هێلکە دادەنێت. هەر هێلکەیەک بە بەرگێکی کایتینی دووتوێ داپۆشراوە، ئەمیش بە چینێکی پرۆتینی لینج دەورە دراوە کە بە هۆیەوە خۆی دەنووسێنێت بەو تەنانەی لەسەری دادەنرێت. لەپاش دانانی هێلکەکان مێیەکە دەمرێت. بەچەند سەعاتێک کرمۆڵە لەتوێکڵی هێلکەدا گەشە دەکات ودەبنە کرمۆکە (کەبوونی گەرمی وئۆکسجین وشێداری وتاریکی دەوروپشتی کۆم) یارمەتیدەرن بۆ گەشەی هێلکەکان بەتایبەتی لەکاتی نووستندا. وەهێلکەش دەبێتە سووڕی تەنینەوە. ئەم هێلکانە بەنینۆکەکانی پەنجەی دەستەوە دەنووسێن (کاتی کۆم خوراندن یان شووشتنی بەدەست لەسەر پێش ئاو) ئەگەر ئەم هێلکانە بگەنە دەمی مرۆڤ، ئەوا ڕاستەوخۆ بەرەو گەدە دەڕۆن. لەپاشدا بۆ دووانزدەگرێ دەتروکێن وکرمۆکەیەکی بچووکیان لێ دێتە دەرێ. دەست بەخواردن و گەشە دەکەن، لەپاشدا بەرەو بەرەو ڕیخۆڵە باریکە دەڕۆن ولەوێوە بۆ ڕیخۆڵە ئەستوورە. کرمۆکەکان دادەماڵرێن بۆ ئەوەی گەشە بکەن، کاتێک دەگەنە کوێرە وقۆڵۆن خۆیان هەڵدەواسن بەلینجە پەردە ناوپۆشەکەیانەوەو بەردەوام دەبن لە گەشەدا تادەبنە کرمی هەراش. بەم جۆرە ئەم سووڕە ژیانە دووبارە دەبێتەوە و ئەم سووڕە ژیانە نزیکەی یەک مانگ دەخایەنێت. هەر کرمێکی پێگەیشتوو دەتوانێت نزیکەی دوو مانگ بژێت.

ڕێگاکانی گواستنەوە: ئەم کرمە مشەخۆرە لەسەر یەک خانەخوێ وناوەندە خانەخوێی نییە. لەتاکێکدا لەئەنجامی گرنگی نەدان بەپاک وخاوێنی وبوونی نینۆک دەگوازرێتەوە بۆ دەم. هەروەها بەدەگمەنی لەخۆوە دوای دانانی هێلکە لەدەوری کۆم وترووکانی لەخۆوە ژێردا بەرەو ڕیخۆڵە دەگەڕێتەوە و سووڕی ژیانەکەی دەست پێدەکاتەوە. زۆر بەئاسانی دەگوازرێتەوە بۆناو ئەندامانی خێزان لەبەربوونی نینۆک گرنگی نەدان بەخاوێنی و قەرەباڵغی ناو خێزان،دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی لەناو ئەندامانی خێزان. هەروەها لەناو قوتابیان بەتایبەتی قوتابیانی قۆناغە سەرەتاییەکان زۆر بڵاودەبێتەوە.

نیشانەکانی: زۆر کات ئەو کرمە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە خوراندنی کۆم،بەتایبەتی لەکاتی نیوە شـەودا کاتێ مێیەکە دەچێت بۆ هێلکەدانان. لەئەنجامی خوراندنی کۆم بەتایبەتی ئەگەر تاکەکە نینۆکی زۆر بێت. لەوانەیە ببێتە هۆی: سۆر هەڵگەڕانی پێست و قڵیشانی و برینداربوونی کۆم و دواتر هەوکردنی. تاکەکە تووشی بێزاری



و زوو تووڕەبوون و خەوزڕان دێت. لەوانەیە شەو میز بەخۆیدا بکات (ENURESIS). لە ئافرەتان زۆر بەدەگمەن ئەم کرمە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی زێ و هەوکردنی بۆڕی هێلکەدان. جاری واش هەیە: ئەم کرمە دەبێت بە هۆی ژانە زگ ودڵ تێکهەڵاتن وئارەزوو نەکردنی خواردن ودابەزینی کێشی لەش.

دیاریکرن (Diagnosis):

چەند ڕێگایەک هەیە بۆ دیاریکردنی ئەم نەخۆشیە (کرمە):

١- بوونی نیشانەکان،ئەگەری بوونی ئەم کرمە زیاد دەکات. بەتایبەتی کۆم خوراندن لەکاتی شەودا.

٢- زۆر جار کرمەکە لەگەل پیسایی بەچاو دەبینرێت (هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت). بەتایبەتی کاتێک زۆر بە توندی یەکێک تووشی کرمەکە دەبێت.

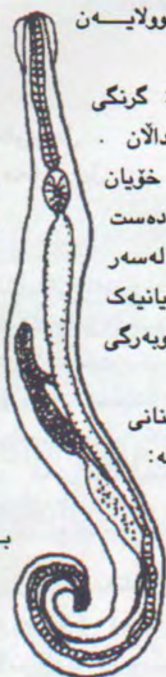
٣- دۆزینەوەی هێلکەی کرمەکە: لەبەرئەوەی کرمی دەرزیلەیی هێلکەکان لەناو ریخۆڵە دانانێت، بەڵکو لە دورووپشتی کۆمی دادەنێت. لەبەرئەوە ناتوانرێت لەناو پیسایی ببینرێت. بۆ بینینی هێلکەی کرمەکە دوو ڕێگامان هەیە:

ا. بەبەکارهێنانی شریتی سلیلۆزی لەناوچەی کۆم: دواتر ئەو شریتە لەژێر ووردبین دەپشکنرێت. ئەگەر هێلکەی کرمەکە هەبێت دەبینرێت (هێلکەی کرمی دەرزیلەیی شێوەی خڕە ٢٥ — ٥٥ مایکرۆمیتەر دەبێت ولایەکی ڕاستە).

ب. ڕێگایەکیتر بریتیە لە وەرگرتنی نموونەیەک،واتە ((Swab Perianal، واتە وەرگرتنی سوابێک (مسحە) لەکۆم وتاقیکردنەوەی.

چارەسەر: بە بەکارهێنانی دەرمانی فرێدان و قڕکردنی کرم، دوای ئەوەی پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات. کەبریتیە لە یەک ژەم لە دەرمانی (Mebendazol) بەژەمی ١٠٠mg بۆ یەک جار یان دەرمانی (Albendazol) بە ژەمی (٤٠٠mg) بۆ یەک جار یان دەرمانی (Piperazine) بە ژەمی(٤gm) بۆ یەک جار. لەبەر زۆرئاسانی تووشبوونەوە بە کرمەکە،واباشە ژەمێکیتر لە دەرمانەکە پاش دوو حەفتەیتر وەربگیرێتەوە. ئەگەر هەست کرا لەناو ئەندامانی خێزانێک، ئەو کرمە هەیە. ئەوا هەموویان هەمان دەرمان وەردەگرن. وە جل وبەرگی ژێرەوە و پێخەفەکانی بە ئاوی لە کوڵ بشۆردرێت بۆ کووشتنی هێلکەکان. (بۆ زانینی زەرەرو سوودەکانی ئەو دەرمانانەی کە لە سەرەوە ناومان برد، ئەوا هەر دەرمانێک پەڕێکی نووسراوی لەگەل دایە. کە بریتیە لە ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکە. زۆر بە جوانی بیخوێنەوە یان ئەگەر نەتوانی بیخوێنیتەوە، ئەوا پرسیار لە پزیشکی پسپۆڕ یان پزیشکی دەرمانساز بکە، دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنان و زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانە).

خۆپاراستن: دوولایەن دەگرێتەوە:



١- تاک:

ا. نینۆک کردن: گرنگی بدرێت بەنینۆک کردن، بەتایبەتی لە منداڵان. دایک وباوک ومامۆستا لەو لایەنەوە دەوری خۆیان ببینن.

ب. شووشتنی دەست پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لەسەر پێش ئاو.

ت. هەموو بەیانیەک لەخەو هەڵسای خۆ بشۆ. بەتایبەتی جل وبەرگی شەو و جلی سەر گۆشتی بەتەواوی بگۆڕە.

ث. لە کاتی بەکارهێنانی چارەسەر لە بەیانیەکەی جلی ژێرەوە، واتە: سەر گۆشتی یەکسەر بگۆڕە.

ج. ئەگەر نینۆکت بەدەوی دەخۆی، واز لەم ڕەفتارە ناشرین وناپەسەندە بێنە. هەروا ئەگەر فێرە ئەوە بوویت پاشەرت بخورێنی بەدەست واز لە ڕەفتارەش بێنە.

ح. پەنجەرەی ژوورەکان بخەرە سەر پشت ویکەوە،تا هەوا گۆڕکێی تەواو بەتایبەتی لە هۆدەکانی نووستن هەبێت.

٢- کۆمەڵ:

ا. بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی. بەتایبەتی زانیاری دەربارەی نیشانەکان و ڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی ئەو کرمە و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی. وە پێویستە هەموو لایەک حکومەت و تاک و کۆمەڵ هەماهەنگی یەکتر بن.

ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی.

ت. گرنگیدان بە دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ هاوولاتیان بەتایبەتی لە قوتابخانە سەرەتاییەکان.

ث. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی لە حانووتی قوتابخانە سەرەتاییەکان.

سەرچاوەکان:

١- Davidsons Principle &practice of Medicine،٢٠١٠.

٢- ٥ Minute Clinical Medicine،٢٠١١.

٣- Harrisons Principles & Practice of Medicine،٢٠٠٨.

٤- Clinical Guidline: Diagnosis & Treatment.

دووگیانی Pregnancy

د. خاوەر ئەحمەد مستەفا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون
ماستەر لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون
نەخۆشخانەی مێرگەسۆری گشتی

زۆر لە ئافرەتان بەتایبەتی ئەوانەی بۆ یەکەم جار دووگیان دەبن بە نۆبەرەیان، نازانن نیشانەکانی دووگیانی بوون چییە!بەڵام هەموو ئافرەتان ئەوە لایان ڕوونە، کە ئەگەر سووڕی مانگانە لە ژنێک ماوەی دوو حەفتە دوابکەوێت لەوانەیە نیشانەی یەکەمی دووگیانی بێت، بەتایبەتی لەوژنانەی کەسووڕی مانگانەیان ڕێکەوهەموو سەرە مانگێک بێنوێژی خۆیان دەبینن. هەر ژنێک دووگیان بێت مانای وایە شەش حەفتە بەسەر دواترین سووڕی بێنوێژی تێپەڕیووە وماوەی چوار حەفتەیە پیتاندنی هێلکەوچاندنی لەمنداڵدان ڕوویداوە. ئەمە بۆ ئەو ژنانەی کە سووڕی مانگانەیان ڕێکە. هەرچی ئەوانەن کەسووڕی مانگانەیان ڕێک نییە، تەواو ناتوانن پشت بەو نیشانە ببەستن. لەگەل نەدیتنی سووڕی مانگانە یەکێک لەم نیشانانەی خوارەوەشی دەبێت:

١- هێڵنج ودڵ تێکهەڵاتن وڕشانەوە لەسەرەتای دووگیانی بەتایبەتی لەسبەینان یان لەدوای لەخەو هەڵسان یان لەکاتی ڕۆیشتندا.

٢- هەست کردن بەمێروولەکردن ویان خوران وهووردە ژان لەگۆی مەمک بەهۆی خوێن بۆچوون بۆ پێستی مەمک.

٣- زۆر میزکردن.

ئەو نیشانانەی کەباسکران مانای ئەوە نییە، کە ژنەکە سەد دەر سەد دووگیانە. چونکە زۆر لە ئافرەتان بەتایبەتی ئەوانەی کە ئارەزوویان هەیە دووگیان بن یان ئەوانەی نایانەوێت دووگیان بن هەر سووڕی بێنوێژیان کەمێک دوابکەوێت هەست بەونیشانانە دەکەن بەڵام دووگیان نین. بەڵام ئەو نیشانانە یارمەتیدەرن بۆ زانینی دووگیانی بوون. باشترین وگرنگترین نیشانەی دووگیانی بوون بریتیە لە بیستنی لێدانی دڵی کۆرپەلەکە، کەلە حەفتەی (حەوتەم بۆ هەشتەم) دوای دووگیانی بوون دەست بەلێدان دەکات. دەبێت ئەوش بزانین: بڕیاردان لەسەر دووگیانی، پشکنینە پزیشکیەکان هەرچەند پێشکەوتوو بن بەڵام لەگەل ئەوەشدا ناتوانێت بەتەواوی ئەوە نیشان بدات کەئافرەتەکە دووگیانە یان دووگیان نییە، چونکە ووردی پشکنینەکان لەئافرەتێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە.

***پشکنینەکانی دووگیانی:**

١- پشکنین بۆ هۆڕمۆن: کاتێک هێلکەی پیتراو لەناو منداڵدان جێگیر دەبێت. جۆرە هۆڕمۆنێک کەیارمەتی گەشەی هێلکە پیتراوەکە دەدات دەردەدرێــت. ئەو هۆڕمۆنە لە ڕێگای میز



دەکرێتە دەرەوە. دەتوانرێت بەڕێگای پشکنینی دیاریکراو ئەو هۆرمۆنە بپشکنرێت وبزانرێت ژنەکە دووگیانە یان دووگیان نییە. ئەو پشکنینە بەندە لەسەر جۆری پشکنینەکەوبڕی ئەو هۆرمۆنە لەناو میز. پشکنینتر هەیە بۆئەو هۆرمۆنە لەخوێن دەکرێت، ئەو پشکنینانە ئەمانەن:

١. پشکنینی میز بۆدووگیانی: ئەو پشکنینە لە تاقیگە لەسەر میز دەکرێت، توانای ئەوەی هەیە سەد دەر سەد ڕێژەی هۆرمۆنی دووگیانی بوون لەمیز دیاری بکات، لەماوەیەکی کورت حەفت تا دە ڕۆژ دوای ڕوودانی دووگیانی. ئەم پشکنینە تێچوونی کەمە و زۆر ئاسانە.

٢. پشکنین لە خوێن: پشکنین لە خوێن بۆ دووگیانی دەتوانێت سەد دەر سەد ڕێژەی هۆرمۆنەکە لە خوێن دیاری بکات وماوەی دووگیانەکەش دیاری بکات.

ئەو پشکنینانە هەر چۆنێک دەربچێت هەردەبێت ئافرەتەکە خۆی نیشانی پزیشک بدات. چونکە زۆر جار ئەو پشکنینانە تەواو دەرناچێت. هەر لەبەر ئەوە دوای حەفتەیەکیتر پشکنینەکە دووبارە بکەوە. ئەگەر پشکنینەکە هەر دەرنەدەچوو. ئەوا دەبێت خۆت هەر بەپزیشک پیشان بدەیت، نەوەک دووگیانی لەدەرەوەی منداڵدانت بووبێت.

ب- پشکنینیتر: بۆ نموونە سۆناری زگ بۆ بینینی کۆرپەکەو چاودێریکردنی گەورەبوونی. بەهۆیەوە کۆرپەکە دەبینرێت ولەمانگی پێنجەمی دووگیانی بوون دەتوانین ڕەگەزی کۆرپەکە (کچ یان کوڕ) بزانین.

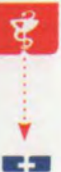
***کەی دووگیانی بوون ڕوودەدات؟**

زۆرترین ماوە کە دووگیانی بوون ڕوویدات لە سی وشەش کاتژمێر تێپەڕناکات. لەبەرئەوە زۆرتر کاتی دووگیانی بوون لە یەک بۆ دوو ڕۆژلەنێوان دوو بێنوێژی، واتە چواردەمین ڕۆژ لەدوای دواترین بێنوێژی ڕوودەدات، ئەگەر ئافرەتەکە سووڕەکەی مانگانەی ڕێک بوو وهەموو بیست وهەشت ڕۆژ بێنوێژیەکەی دەبینی.

***کەی سەردانی پزیشکی ئافرەتان بکەیت؟**

هەر کە زانیت دووگیان بوویت ئەوا یەکسەر سەردانی پزیبشکی تایبەتمەندی ئافرەتان بکە.





چەند ڕێنماییەک بۆ تەندروستیەکی سروشتی

د. ئازاد موستەفا مەحموود
پزیشکی شارەزا لە چارەسەری سرووشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

١-خۆراکی دروست هەڵبژێرە:
بڕی زۆرتر لە میوە و سەوزەی تەڕبخۆ. سەوزە و میوەی جۆراوجۆر بێت باشترە.

٢-ئاوێکی ساف بخۆوەبەبڕێکی زۆر:
ڕۆژانە لایەنی کەم دوو لیتر ئاو بخۆوە. بە شێوەی چایە دەتوانی هەندێک لەو ئاوە بخۆیتەوە. ڕۆژانە ئاوی میوەش بخۆوە بە گوێرەی ئەو وەرزەی تێیدای.

٣-بە شدا ربە لە ڕا هێنا نێکی ڕێکوپێک:
ڕاهێنان لە ناو هەوای پاک و خاوێن وا دەکات هەناسەکەت قووڵتربێت. باشترین ڕاهێنان ئەوەیە سێ جاران لەهەفتەدا بکرێت. ڕاهێنانەکە بە ئارەزووی خۆت بێ باشە. با گونجاو بێت دەگەڵ جەستە و تەمەنت.

٤-حەوانەوە و حەسانەوەیەکی باش دابین بکە:
خەوت باباش بێ. بەشێوەیەکی ڕێک و پێک خۆت بحەوێنەرەوە.

٥-ئەوانە لێیان دووربکەوە یان هەر تخوونی مەکەوە:
دووره پەرێزی بکە یان ئەگەر نەکرا کەم بکەوە لە: جگەرەکێشان، خۆراکی قوّدی، قاوە و چای زۆر، خوێ، شەکر، چوکلێت، کۆلا، هاردی سفر و بەرووبوومی.

٦-چێژ لە سروشت وەرگرە:
هەوای ساف و دیمەنی ڕەنگین و ئاوی بە خوڕ چالاکی بەخشن بە جەستە. بڕۆ بەناو باغات و بێستان و ڕەزاندا بگەڕێ. لە ماڵەوە بڕۆ ناو باخچەی ماڵ دانیشە. هەر نەبوو لە بەر سێبەر نەمام بروێنە و بە دیمەنی دڵڕفێنی خۆت دڵشاد بکە. سەیری دیمەنی باران بکە و چێژی لێ وەرگرە.



٧-لەسەرخۆ بخۆ لە کەشێکی ئارام و ئارخایەن:
لە کەشێکی هێمنا نان بخۆ. مەخۆ تا برسیت نەبێ. باش خواردن بجوو. هەرس لە جووینەوە دەست پێدەکات.

قاوە خواردنەوە زیانی نی یە!!



(Caffeine) ئەو ماددەیە کە لەناو قاوەدا هەیە، لە هەموو دەرمانێک زیاتر بەکاردێت. لەوویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نیوەی دانیشتووانی ئەمریکا ڕۆژانە قاوە دەخۆنەوە. زۆری دیکەش بۆ بە ئاگایی وکەم خەوتن بەکاری دێنن، قاوە خواردنەوە لە دیدی کۆمەڵگاوە بە باش دادەنرێت. زۆر کەس وا دەزانێت کە قاوە پێ بەندبوون (ادمان) دروست ناکات. وە بە دەرمانی دانانێت. ئەگەر قاوە لەگەل شەکرێکی کەم و بەبێ چەوری بەکاربێت باشە. دەتوانرێت لە جیاتی خواردنەوەی دیکە بەکاربێت. ئەگەر پارێز نەکەیت، زیانی کەمە، بەڵام نابێت زۆر بێت و لە سنوور دەربچێت.

کاری قاوە لەسەر تەندروستی مرۆڤ:
پێش ئێستا باس لەوە دەکرا کە قاوە دەبێتە هۆی زۆر نەخۆشی وەک: نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە و گەدە و. . . . هتد. لە ڕاستیدا بنچینەی زانستی بەهێز نییە کە خواردنەوەی ڕۆژانەی کەمێک لە قاوە هیچ زیانێکی تەندروستی هەبێت. ڕۆژانە سێ فنجانە قاوە زیانی نییە بۆ مرۆڤ. قاوە پاڵەپەستۆی خوێن بەرز ناکاتەوە، نابێتە هۆی جەڵتەی مێشک (مێشکە ڕووداو). بێگوومان ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەتایبەتی تێکچوونی هارمۆنی لێدانی دڵ دەبێت خۆیان لە قاوە بپارێزن. هەروەها ئەو کەسانەی برینی دوازدەگرێ وگەدەیان هەیە. هەروەها ئافرەتی دووگیان بەوە ئامۆژگاری دەکرێت کە زۆر قاوە خواردنەوە نەکات بەخوو. بەڵام بۆ مرۆڤی تەندروست ڕۆژانە بڕێک قاوە هیچ زیانێکی نییە.

د. یوسف بەهائەدین
پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و کوێرە ڕژێنەکان
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان





میوانی ڕەزاقورس: ڕەوانی (زگچوون، سکچوون)

د. زاهیر تاهیر گەردی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی منداڵان
مامۆستا لە کۆلیژی پزیشکی
زانکۆی هەولێری پزیشکی / هەولێر

ڕەوانی بریتیە لە زۆر پیسایی کردن و گۆڕان لە باری پیسایی یان لە ژمارەی زۆرپیسایی کردن، وەبە چەند جارێکی بەردەوام لە هەرکەسێک. ڕەوانی لە هەموو تەمەنێک ڕوودەدا و باوە. جاری وا هەیە کاتییە و لەخۆوە نەخۆشەکە دوای ماوەی چەند کاتژمێرێک یان چەند ڕۆژێک چاک دەبێتەوە، یان لەوانەیە مەترسی لە سەر ژیانی کەسەکە دروست بکات. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەوەی ڕاگەیاندوە: کە زگچوون لەساڵی ٢٠٠٠ز هۆکاری مردن بووەلە ٤٪مردن لە سەرانسەری جیهاندا. زگچوون لای پزیشکان بەنەخۆشی دانانرێت بەڵکو بە نیشانەی نەخۆشی دادەنرێت و چەندەها نەخۆشی هەیە دەبێتە هۆی زگچوون.

زگچوون چۆن ڕوودەدات؟

کاتێک هۆکاری زگچوونەکە (بۆ نموونە میکرۆب) دەچێتە ڕیخۆڵەی مرۆڤ دەبێتە هۆی داڕووشانی ناوپۆشی دیواری ڕیخۆڵە و لە ئەنجامدا بەرگری لەش کارا دەبێت و دەکەوێتە خۆ بۆ بەرگریکردن دژی میکرۆبەکە. لە بەر ئەوە دەبێتە هۆی دەرکردنی ئاو لە ڕیخۆڵە و کەم هەڵمژینی ئاو لە ئەنجامدا پیسایی شل دەبێت و دەرکردنە دەرەوەی ئاسان دەبێت. هەروەها جوولەی ڕیخۆڵە زیاد و بەهێز دەبێت. وادەکات کەسەکە هەست بە ژانە زگ بکات. هەروەها وەک خۆپاراستن لەش ناهێڵێت خۆراکی زیاتری بۆ بێت بەوەی ئارەزووی خۆراکی کەم دەبێت و دەیەوێت بۆڕزگاربوون لە خۆراک ڕشانەوەی



دەبێت.

نیشانەکانی زگچوون:

١- زگچوون نیشانەی، وەک: زگ ئێشان، ڕشانەوە، ئارەزووی خواردن کەم دەبێت.

٢- تای زۆر دەبێت، نیشانەکانی هاوشانی تـاوەک: داهێزران و ماندووبوون و بێتاقەتی و گیان ئێشان.

٣- ئەگەر زگچوونەکە توندبێت. لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونی شلەکانی لەش و ووشکبوونەوە. بەمەش نیشانەی تری دەبێت، وەک: بوورانەوە، دابەزینی کێشی لەش، کەم میزکردن، ووشکبوونەوەی دەم و کەمبوونی فرمێسک لەکاتی گریان، ئەگەر زگچوونەکە زۆر توندبوو لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

زگچوون لەمنداڵان

زگچوون لەمنداڵان بە درێژایی ساڵ ڕوو دەدات. بەڵام بە زۆری لە وەرزی هاوین زۆر دەبێت. چەند جارە و جۆری پیسایی بەگوێرەی تەمەنی منداڵ و جۆری خۆراکەکەی دەگۆڕێت.

پیسایی کردن:

ا. ژمارەی پیسایی کردن: منداڵی شیرەخۆر لەوانەیە لە ڕۆژێکدا لە نێوان سێ تا دەجار پیسایی بکات. ئەمەش بەگوێرەی جۆری خۆراکی منداڵەکە (ئایا شیری قووتی (قۆدی) یان شیری دایکی دەخوات) چونکە ئەو منداڵانەی شیری دایکیان دەخۆن زیاتر پیسایی دەکەن. هەرچی منداڵی گەورەیە: لەوانەیە لە ڕۆژێکدا یەک تا دووجار پیسایی بکەن. پیسایی کردن بەزگچوون دادەنرێت ئەگەر ژمارەی پیسایی کردن دوو هێندی باری ئاسایی بوو، لەمنداڵی گەورەش سێ ئەوەندەی پیسایی ئاسایی بووو پیسایی شل بوو.

ب. ڕەنگی پیسایی: ڕەنگی پیسایی و ڕەقی و شلی بەگوێرەی تەمەنی منداڵ دەگۆڕێت. لەبەرئەوەی هەر دایکێک ڕەنگ و ڕەقی و شلی پیسایی منداڵەکەی بزانێت. لەوانەیە لە باری ئاسایی پیسایی منداڵەکەت ڕەنگی زەرد یان کەسک یان تاریک بێت. لە وانەیە پارچە پارچەیان هوردکەی بچووکی تێدابێت. هەرکاتێک زانیت منداڵەکەت پیساییەکەی شل بووە یان وەک ئاوی لێهاتووە یان ماددەی لینجی وەک چرمی لە پیسایی هەیە ئەوا چاودێری بکە بەڵام ئەگەر خوێنی تێدا بوو ئەوا یەکسەر سەردانی پزیشکی منداڵان بکە.

*جۆرەکانی زگچوون:

- ماوەی زگچوون:-

أ- زگچوونی لە ناکاو: ئەو زگچوونەیە کە کەمتر لە یەک هەفتە دەخایەنێت.

ب- زگچوونی درێژخایەن: -کاتێک منداڵەکەت ماوەی زۆر زگچوونی هەبوو لە (١-٤هەفتە) یان زیاتر ئەوا زگچوونی درێژخایەنی هەیە. پێویست دەکات سەردانی پزیشک بکەیت بۆ لێکۆڵینەوە لە هۆکاری زگچوونەکە.

- هۆکارەکانی زگچوون:-

١- هـۆکـارە هـەوکـردنـەکـان (Infection) : - هەوکردنەکان

بەهۆکارەکانی، وەک: بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەکان. ئەو هۆکارانەن لە یەکێکە وە بۆیە کێکیتر دەگوازرێتەوە. لە بەر ئەوە پێویست دەکات دایک و باوک ئاگایان لە خاوێنی دەست و دەمیان بێت. لە گەڵ خاوێنی دەست و دەمی منداڵەکانیان بۆ ئەوەی لە ناو ئەندامانیتری ماڵەوە بڵاونەبێتەوە. هەر لە بەر ئەوە هەتا منداڵەکە زگچوونی هەبێت دەبێت ئاگاداری پاک وخاوێنی بن، بەتایبەتی گرنگی بەقووت کردنی نینۆکەکان بدرێت. هەوکردن بەگوێرەی هۆکارەکان دەگۆرێت:

أ-هەوکردن بەڤایرۆسەکان: هۆکارەکی سەرەکی زگچوونە لە منداڵان بە تایبەتی لە وەرزی زستان. نیشانەی، وەک: زگچوونی شل، ڕشانەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(٣٨پلە) ، سەرئێشان، ژانەزگ، نەبوونی ئارەزووی خۆراک وگیان ئێشان. زگچوون دوای ١٢ کاتژمێر لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە وەدەست پێدەکات. ماوەی(٣-٧) ڕۆژ دەخایەنێت. چارەسەرێکی دیاریکراوی نیە و چارەسەری بە پێدانی ژیناوبەدەم (ORS) و حەوانەوە و دابەزاندنی تا دەبێت.

ب- هەوکردن بەمیکرۆبەکان: - زۆربەی کات ئەستەمە لە زگچوون بەهۆی ڤایرۆس جیابکرێتەوە بەڵام ئەگەر تای منداڵەکە درێژەی کێشاو تایەکەی زۆرتر بوو لە چل پلەی سەدی یان زگچوونە کە خوێن یان ماددەکی لینجی وەکوچرمی تێدابوو. ئەوە هەوکردنە بە میکرۆب. چارەسەر: بەپێدانی دژە زیندەگی دەبێت. جاری واهەیە بە بێ پێدانی دژە زیندەگی چاک دەبێت.

ج- هەوکردن بەمشەخۆرەکان: -ئەم هۆکارە زۆر دەگمەنە بە زۆری بە هۆی خواردنەوەی ئاوی پیس دەبێت و زگچوون بە مشەخۆرەکان لەوانەیە ماوەی دووهەفتە بخایەنێت.

٢- زگچوون بەهۆی کاردانەوە لاوەکیەکانی دژە زیندەگیەکان:-زۆر دژە زیندەگی هەن لەوانەیە زگچوون لە منداڵ و گەوران دروست بکەن. زۆربەی کات زگچوونێکی کەم دەبێت و هیچ ووشکبوونەوەوکێش کەمی دروست ناکات. زۆربەی کات دوای ڕاگرتنی دەرمانەکە بە ڕۆژەک تا دووڕۆژ زگچوونەکە نامینێت.

٣-هەوکردنە دوورەکـان لە کۆئەندامی هـەرس: وەک هەوکردنی گوێی نـاوەڕاست، هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز و هەوکردنەکانی کۆئەندامەکانیتر.

٤- نارێکی لە خۆراک: وەک زۆرخواردن دان بەمنداڵ یان منداڵەکە هەستەوەری بەخۆراکێکی دیاریکراو هەبێت یان خواردنێکی پیس بخوات.

٥-هۆکارە دەگمەنەکان: وەک بەدخۆراکی، هەوکردنە درێژخایەنەکانی ڕیخۆڵەکان و نەخۆشیەکانی کوێرە ڕژێنەکان.

* چارەسەر:

-چارەسەر بە گوێرەی باری تەندروستی منداڵەکە دەگۆرێت. ئایا منداڵەکە لەگەڵ زگچوونەکە ووشکبوونەوەی هەیە یان نییەتی؟ ئەگەر منداڵەکەت زگچوونی هەبوو ئەوا:

١- بەردەوام بە لە شیر پێدانی منداڵەکەت.

٢-ئەگەر منداڵەکەت خواردن دەخوات ئەوا دەتوانیت شۆربای برنج و ساوار و نیسک و پەتاتە و نانی بدەیتێ. هەروەها دەتوانیت گۆشت کە چەور نەبێت بیدەیتێ لەگەڵ شیر و سەوزە و میوە، بەڵام لەو خۆراکانە دووربە کە قورس و چەورن.

٣-زۆر لە خەڵکی فێر بووینە شەربەت دەدەنە منداڵەکانیان. هەوڵ بدە لەو شەربەتانەی کەبڕی زۆر لە شەکریان تێدایە دوور بیت وەک شەربەتی سێو(چونکە بە خۆی زگچوون دروست دەکات) . هەروەها لەو شەربەتانە دووربە کە دەبێتە هۆی داڕووشانی ڕیخۆڵە



وەک شەربەتی ترێ و شەربەتی پرتەقاڵ. دوور بە لە پێدانی شلە گازدارەکان وەک بیبسی و سێڤن لە بەر ئەوەی بڕی زۆریان لە شەکر تێدایە و لە گەڵ کەمێک لەخوێیەکان.

٤-خەڵکی فێربووینە چەلاویان دۆندرمەیان کریمستی یان شۆربای چەور یان شەربەتی گیراوەی میوە دەدەن بەمنداڵیان ئەگەر زگچوونیان هەبێت. ئەوەباش نیە و هەموو کانزاو ماددە پێویستیەکانی لەشیان تێدا نیە.

٥-باشترین دەرمان: ژیناوە لە ڕێگای دەم (ORS) : -کە لە ناو پێنج پەرداخ ئاو دەگیرێتەوە کە دەدرێت بەوانەی ووشکبوونەوەی کەمیان هەیە یان ئەوانەی لە گەڵ زگچوون ئـارەزووی خواردنیان کەمە یان ئەوانەی ڕشانەوەیان لەگەڵ زگچوونەکە هەیە. پێویستە بە گوێرەی پێویستی منداڵەکە بدرێت ئەوەش ٥٠ مل/کغم لەکێشی منداڵەکە بە مڵاکی شیوی (٥ مل) هەر (١٠) خولەک جارەک دەیدرێتێ. دەبێت ئەوە بزانین کە ژیناو بە دەم (ORS) چارەسەر نیە بەڵام یارمەتیدەرە بۆ زوو چاک بوونەوە.

٦-ئەو منداڵانەی کە نایانەوێت بخۆنەوە و منجڕن یان دوای پێدانی ژیناو دەڕشێتەوە دەبێت چاودێری باش بکرێت نەوەک تووشی ووشک بوونەوە ببێت بەڵام ئەو منداڵانەی کەتووشی ووشک بوونەوە نەبوونە دوای هەر ڕشانەوەیەک دەتوانرێت دووبارە ژیناوی بدرێتەوە.

٧-ئەو منداڵانەی کە تووشی ووشکبوونەوەی ناوەند یان توند بوونە ئەوا دەبێت پزیشک بیان بینێت.

٨- دەرمان:-

أ- دەرمـانـەکـانـی کـە زگـچـوون ڕادەگــرن، وەک (Imodium، Kaopectate) ئەوا نابێت بدرێت بەمنداڵ و کۆرپەی شیرەخۆر لە بەر ئەوەی مەترسی زۆر دروست دەکات. نیشانەی مەترسیدار دەشارێتەوە و چارەسەرکردن دوا دەخات.

ب-دەرمانی دژە زیندەگی: -زۆربەی کات پێویست ناکات بدرێت بە منداڵ لەوانەیە زەرەری زۆرتر بێت لە سوودی. لە هەندێک باری دیاریکراو نەبێت کە ئەویش دەبێت پزیشک بینوسێت.

چاودێری ووشکبوونەوەی منداڵ:-

١-ووشکبوونەوەی کەم: نیشانەکانی، وەک: دەم ووشکبوونەوە و زۆر تێنوو بوون و کەم میزکردن (لە ماوەی شەش سەعات یەک جار حەفازە تەڕ دەکات).

٢-ووشکبوونەوەی توند و مام ناوەند: کەم میزکردن (لەشەش سەعات یەک جارمیزناکات)، لە کاتی گریان فرمێسکی کەم دەبێت و دەمی ووشک هەڵ دەگەڕێت و چاوی سپی دەبێت یان چاوی دەسوڕێت.

***خۆپاراستن لەزگچوون:**

-دەبێت دایک و باوک ئاگاداری پاک و خاوێنی خێزان و منداڵەکانیتر بن بەوەی کە دەستەکانیان بە ئاو و سابوون جوان بشۆن، حەفازەی منداڵەکە جوان فڕێ بدات، نەیەڵن منداڵەکە بچێتە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە نە وەک هاوڕێیەکانی تووشی نەخۆشیەکە ببن. دەست شووشتن هۆکارێکی گرنگی خۆپاراستنە. دەبێت دایک و باوکان منداڵەکانیان ڕابێنن کە دەستیان بە ئاووسابوون جـوان بشۆن بەتایبەتی کەلێنی پەنجەکان وقامکەکان. دواتر دەستیان بەخاولی یان دەستەسڕی تایبەت ووشک بکەنەوە.

ئەو بارانەی کە پێویستە پزیشک منداڵە کە ببینێت؟

١-زگچوونێکی توندیان زگچوونێک ماوەی (٢-٣) ڕۆژ بخایەنێت.

٢-ئـەگـەر پیسایی خوێن یـان مـاددەی لینجی لەشێوەی چرمی تێدابێت.

٣-تای بەردەوام.

٤-دابەزینی کێشی لەشی منداڵ.

٥-زۆربوون و بەردەوام ڕشانەوەی منداڵەکە.

٦-ئەگەر منداڵەکە لە گەمە کەوت و جوولەی نەبوو.

٧-نیشانەکانی ووشکبوونەوەی لەسەریە دیارکەوت، وەک: دەم ووشک بوونەوە، میزنەکردن بۆماوەی شەش کاتژمێر، کەمبوونی فرمێسک لەکاتی گریان یان چاو سووڕان یان سپی هەڵگەڕان.

سەرچاوە:

Textbook of Pediatric Emergency Medicine



مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵی نەخۆش دەبێ چۆن بێت.



د. فەیسەڵ بڵباس
پسپۆڕی تاوان ناسی
پەیمانگای دادوەری / هەولێر



یەکێک لە بنەما سەرەکیەکانی چارەکردنی نەخۆشی، هەر نەخۆشیەک، سووک یان قورس بێت، ئەوەیە کە چۆن لە کاتی پشکنین و دەستنیشانکردن و چارەکردنیدا مامەڵە لە گەڵ نەخۆشەکە خۆی دەکەین. چونکە ئاشکرایە کە مرۆڤ بوونەوەرێکی بەهەست و نەست و سۆزە و ڕۆڵی عاتیفە و هەست و سۆزلە قورسکردن یان سووک کردنی نەخۆشیەکە و دەرکەوتنی نیشانەکانی زۆر دیارە و بەزەقی دەبینرێت. هەر ئەمەشە کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی جیاوازیەکی زۆر لە نیشانەکانی نەخۆشی و گرانی و سووکی نەخۆشیەکە و خێرایی چاکبوونەوە و نەمانی ئەو نیشانانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. هەرتاکەیەک نەخۆشیەکە لەلای یەکێکی ورەبەرز دا لە ماوەیەکی زۆر کورتتر و بەخێراییەکی زۆرترچاک دەبێتەوە لەوەی کەتووشی یەکێکی ورەنـزم و بەترس بێت. چونکە دەرکەوتووە ئەوانەی ورەیان بەرزەوبەبێ ترس وتۆقین پێشوازی لە نەخۆشیەکانیان دەکەن، هەمیشە بەرگریی لەشیان بەهێزترە. بۆیە زووتر لە شیان بەسەر ئەو میکرۆبانە دازاڵ دەبێت کە نەخۆشیەکەیان بۆدروستکردووە. لەهەندێ لێکۆڵینەوەی پزیشکیدا دەرکەوتووە کە ورەبـەرزی و نەترسان لەنەخۆشیی دەبێتەهۆی زۆرتربوون و چالاکتربوونی خڕۆکەسپیەکانی ناوخوێن، کەهەر ئەوانەن دژەتەن دەردەدەن وڕاوەدووی میکرۆب وخانەنەخۆشەکانی ناولەش دەنێن و لە ناویان دەبەن. ئەمە لە مرۆڤی گەورە و تێگەیشتوو و پێگەیشتوو داوا بێت، دەبێ لە منداڵی سادە و ساویلکە و پڕ هەست و سۆزداچ ڕۆڵێکی گرنگی هەبێت. . ؟بێگومان ڕۆڵی باری دەروونیی لە لای منداڵان لە چاکبوونەوەی نەخۆشیەکانیان زۆر لە هی گەوران کاریگەرترە، بۆیە مامەڵە کردنی پزیشک و کارمەندی تەندروستی لە گەڵ نەخۆشی منداڵ دەبێ زۆر جیاوازبێت لەهی گەورە و تێگەیشتوو و پێگەیشتووان. منداڵ زۆر لە گەوران هەستیارتر و بەسۆز و بێ ورەترن لەبەرامبەر نەخۆشیاندا و تا بکرێت نابێ وا تێبگەیەنرێن کەتووشی نەخۆشیی بوونەو بەوە بترسێنرێن کە نەخۆشیەکەیان سەختە و بە ئاسانی چاک نابێتەوە یان دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئەندامێکی گرنگی جەستەیان. تەنانەت لەپێش چاوی منداڵەکە نابێ بە کەسوکاری بگوترێت کە نەخۆشیەکی قورسی گرتووە یان لەوانەیە ئەندامێکی لەشی بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە لەدەست بدات یان لە کاربکەوێ، چونکە ئەمە وا لەو منداڵە دەکات کە لەمەودوا خۆی وەکو کەسێکی پەککەوتە بێتەبەرچاو و لەناو هاوزاو ئاوکووفەکانی خۆیدا، خۆی بەکەمتر بزانێت و لێی دەبێتە گرێیەکی دەروونی کە کاریگەریەکەی لە گەورەییشدا هەردەمێنێ.

تەنانەت کەمنداڵ دەبردرێتە نەخۆشخانە و لای پزیشک و کارمەندی تەندروستی، بۆچارەسەری بێت یان بۆ پشکنین و دەستنیشانکردنی نەخۆشی، پێویستە وا لە منداڵەکەبگەیەنرێت کەتەنیابۆ سەردانێک دەبردرێتە لای کەسێکی ناسراووخۆیی و تەنیا بۆ ئەوەیە کەسەیری بکات وبزانێ لەشی پاک و خاوێنە و لەبارەبۆی یان ئایا گەورەبووە یان پێویستە خواردنی باشتر بخوات و خۆی بە پاکی رابگرێت تا زووتر گەورەبێت و بەهێزتر بێت. . . ئەمە ڕەنگە هەموو دایک و باوکێک لایان ڕوون نەبێ. بەداخەوە هەندێ لەدایک و باوکان منداڵەکانیان بەدەرزی و بردنەلای پزیشک و کارمەندی تەندروستی دەترسێنن، تەنیا بۆ ئەوەی گوێڕایەڵیان بن یان بخەون و شت نەشکێنن و ناوماڵ پیس نەکەن، کە ئەمە بەڕاستی کاریگەریەکی دەروونی خراپی دەبێ بۆسەرمنداڵەکە، کەڕەنگە بۆ دوا ڕۆژیشی



چوونەلای پزیشک وکارمەندی تەندروستی هەر لە لای ببێتە گرێیەکی دەروونی. بێجگە لەمە هەندێک لەپزیشکان وکارمەندانی تەندروستی بەبێ ڕەچاوکردنی تەمەن وباری دەروونیی هەستیاری منداڵان و لە پێش چاوی ئەوان، باسی نەخۆشیەکەی بۆدایک و باوکی دەکەن و لەو کاتەشدا دایک یان باوکەکە بە چاوی منداڵەکەی دادەداتەوەکە: ها ئەمە لە ئەنجامی بە قسەنەکردنی تۆیە و ئەوهات کردووە بۆیە تووشی ئەو دەردە قوڕسە بوویت و ئەوجا چۆن لێی قوتار دەبێت و ڕەنگە نەشتەرگەری و خەواندنی نەخۆشخانەی پێبووێت یان دەرزی ودەرمانی زۆری پێویست بێت. . . ؟! لە ڕووی دەروونیەوە زۆر گرنگە کە بەشێوەیەک مامەڵە لە گەڵ منداڵدا بکرێت وەکو ئەوەی لەناو کۆمەڵە یاریەکدا بێت نەک لە نۆڕینگەی پزیشک یان لە ناو نەخۆشخانە. هەر بۆیەشەکە زۆربەی پزیشکانی منداڵان بەجلی ئاسایی خۆیان وبەبێ (سەدریە) ی سپی لەژووری خۆیان پێشوازی لە منداڵی نەخۆش دەکەن و لە سەر مێز و لە ژوورەکەیاندا کۆمەڵێک یاریی منداڵانە دادەنێن. هەندێجار ئامێری پشکنینی وابەکاردێنن کەهەردەڵێی یاری منداڵانەیە. پاش ئەوەش کە لە پشکنین و دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەی دەبنەوە، منداڵەکە ڕەوانەی شوێنێک دەکەن ئەوجا لە گەڵ دایک و باوکەکەی باسی نەخۆشیەکە و چۆنیەتی چارەکردنی دەکەن و پلانێک دادەنێن کەچۆن و بەچ شێوەیەک دەست بە چارەکردنەکەی بکەن و ئەو دایک و باوکە دەبێ دواترچۆن وەڵامی منداڵەکە بدەنەوە لە کاتی پرسیارکردنی. بە کورتی دەبێ سەردانی منداڵ بۆ پزیشک و نەخۆشخانە وەکو ئەو سەردانە بێت کە بۆ یاریگەیەکی منداڵانەیان بۆ شوێنێکی ڕابواردن دەیکات و لە کاتی گەڕانەوەشدا دەبێ وا لە منداڵەکە بگەیەنرێ کە ئەو سەردانە بۆ ئەوە بووە کەسوود بە لەشی و گەشەکردنی بگەیەنێ و هەردەرمانێکی کەبۆی تەرخان کراوە بۆ ئەوەیە کە گەورەی بکات و بە هێز و جوانتری بکات نەک بۆ ئەوە بووە کە نەخۆشیەکی هەیە و دەبێ چارەبکرێت. . .





هەواڵی پزیشکی

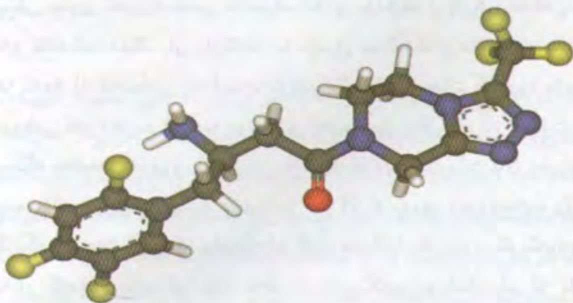
تازەترین دەرمان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە



نەخۆشی شەکرە نەخۆشیەکە نزیکەی ٢٣٠ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا بەهۆیەوە دەناڵێنن و بەشای نەخۆشیەکان دادەنرێت. مەزەندە دەکرێت نزیکەی١٠٪ دانیشتوانی عیراق شەکرەیان هەبێت. زانایان ڕۆژ بە ڕۆژ لە لێکۆڵینەوە بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی چارەسەری باشتر بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە بە تایبەتی ئەو جۆرانەی کە پێیدەووترێت شەکرەی گەوران چونکە ئەو جۆرە زۆرتر ڕووی لە بڵاوکردنەوە کردووە بەهۆی زۆربوونی قەڵەوی و تەمبەڵی و کارنەکردن و وەرزش نەکردن وزۆر خواردن و پشێوی دەروونی و نالەباری باری ئابووری و کۆمەڵایەتی. لە ئەنجامی ئەو چەشنە بڵاوبوونەوەیە و مەترسیەکانی. زانایان ساڵی٢٠١٠زتوانیان دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەری شەکرە بدۆزنەوە، متمانەی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆشەکرە (ADA) و کۆمەڵەی پزیشکانی کوێرەرژێنەکانی ئەمریکی (AACE) وەربگرێت. بەو دەرمانە دەووترێت سیتاگلیبتین (Sitagliptin) ، ناوی بازرگانی (Sitagcretia) لە سەر ئەنزیمی پیپتیدە (DPPY) کاردەکات یەکەم دەرمانە لەو گروپە کە دەدۆزرێتەوە.

میکانیزمی کارکردنی دەرمانەکە:

کاتێک مـرۆڤ خـواردن دەخـوات و ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بەرز دەبێتەوە ئەوا لە ناو ڕیخۆڵە چەند ئەنزیمێک دەردەدرێـت کە پێیان دەووترێت: ئەنکریتینەکان (Incretines) . ئەو ئەنزیمانە لە ناو ڕیخۆڵە هانی زۆر دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەدات و هۆرمۆنی گلوکاکۆن جێگیردەکات و بەمەش توانای لەش لە جێگیرکردنی ئاستی شەکر لەناو خوێن جێگیر دەبێت. ئیشی دەرمانی سیتاکلیبتین چـالاک کارکردنی ئەو ئەنزیمانەیە. بەمەش ئەم دەرمانە میکانیزمی کارکردنی جیاوازە لەگەڵ دەرمانەکانیتری چارەسەری نەخۆشی شەکرەکە هەندێکیان وەک (دائونیل و نوڤونورم) کە



هانی خانەکان لە ڕژێنی پەنکریاس دەدات بۆ زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین یان کارکردن ئەنسۆلینی چالاک دەکرد (وەک گلوکوفیج) .

*سوودەکانی دەرمانی سیتاگلیبتین:

لێکۆڵینەوەکان دەریـان خستووە ئەو دەرمانە چەند سوودێکی هەیە، لەوانە:

١-ئەو دەرمانە ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن باش کۆنترۆڵ دەکات و ڕێژەی شەکر لەناو خوێن باش کۆنترۆڵ دەکات و ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بەردەوام لە کۆنترۆڵی دادەبێت.

٢-زۆر کەم ئەو دەرمانە مرۆڤ تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دەبێت.

٣-کاردانەوەی کەمتری لە دەرمانەکانیتر هەیە لەسەر کێشی لەش.

٤-ئەو دەرمانە جیاوازیەکی گرنگیتری لە دەرمانەکانیتر هەیە، ئەویش: چالاک و زۆر کارکردنی خانەکان بیتا لە ڕژێنی پەنکریاس.

لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە دەرمانی سیتاگلپتین لەساڵی ٢٠١٠زبەگوێرەی ڕێنمایی کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی بووە یەکەم دەرمان لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە.

دەرمان:

١- دەرمان سیتاگلپتین بەژەمی ٥٠mg، ١٠٠mg هەیە. ڕۆژانەیەک جاردەدرێت.

٢- هەروەها دەرمانەکە بە ژەمی ٥٠mg لەگەڵ دەرمان میتفورمین (٨٥٠-٥٠٠mg) پێکەوە هەن.

هوورگ و بیرتیژی

پێویسته مرۆڤ ئاگاداری هوورگی خۆی بێت. هەوڵ بدات هوورگن نەبێت. هەربەژن و باڵایەکت هەبێت ئەگەر هوورگن بوویت ئەوا لاری و ڕێکی باڵات تێکدەدات. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کەئەوانەی لەسەرەتای ژیانیان هوورگن ئـەوا کە بەناو ساڵ کەوتن تووشی لەبیر چوونەوە دەبن لە ئایندەدا. هەتا ئەوانەش کەقەڵەو نین بەڵام هوورگن هەمان ڕێسا دەیان گرێتەوە. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاردانەوەی ئەو هۆرمۆن و ماددانەی کە لە چەوریيە شانەکانی هوورگ دەردەدرێن.

قەڵەوی منداڵان

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەی کە لەگۆڤاری (New England Journal Of Medicine) بڵاوکراوەتەوە، ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە نێوان (٧-١٣) ساڵانە کێشی لەشیان زیاد دەکات یان قەڵەون ئەوانە زۆرتر بەڕێژەی ٣٠٪ زیاتر لە خەڵکانیتر ئەگەری تووشبوونیان بە تۆرەی دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ زیاترە. لەوانەیە لە تەمەنێکی زۆر بچووک (٢٥ ساڵی) تووشی ئەو نەخۆشیانە ببن. سەیر لەوەشدایە زۆربەی دایک و باوکان چاودێری کێشی لەشی منداڵەکانیان ناکەن و ٤٠٪ لەباوان لەگەڵ ئەوەی منداڵەکانیان قەڵەون لایان وایە کێشی لەشی منداڵەکانیان ئاساییە.

ڕیشاڵەکان لەخۆراک وتەمەن درێژبوون

دیراسەیەکی نوێ هانی زۆر خواردنی ڕیشاڵەکانی لە خۆراک دەدات، لەبەر ئەوەی تەندروستی مرۆڤ باش دەکات و تەمەن درێژ دەکات. لە گرنگترین دۆزینەوەی دیراسەکان، ئەوە دەرکەوتووە: کە خواردنی ڕیشاڵەکان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکەنەوە و بەرگری لەش دژی نەخۆشیە گواستراوەکان و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان زیاد دەکات. هەروەها مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. ڕیشاڵەکان لە هەموو خۆراکی پاقڵە بابەتیەکان و دانەوێڵەو سەوزە و میوە هەیە. بڕی پێویستی ڕۆژانە، لە پیاو (٣٨ gm) وئافرەت (٢٥gm) ە. لە دیراسەیەک کە پەیمانگای تەندروستی نیشتیمانی ئەمریکی لەسەر ٣٨٨٠٠٠کەس کەتەمەنیان لەنێوان (٥٠ — ٧١) ساڵی بوو. لەو دیراسەیەدا پرسیار لەسەر شێوەی خواردنی ئەو کەسانە کرابوو، لە نزیکەی ١٢٤ ماددەی خۆراک پرسیاریان لێکرابوو. دوای نۆ ساڵ دەرکەوت کە ٣٠٠٠٠ کەس مردن. زانایان دیراسەی هۆکاری مردنی ئەوانەیان کرد، بەتێبینی کردنی هۆکارەکانی، وەک: کێشی لەش و جگەرەکێشان و ئاستی خوێندەواری و باری تەندروستی گشتی. دەرکەوت کەلەگەڵ هەموو ئەو هۆکارانەش ئەوانەی ڕیشاڵەکانی خۆراکیان زۆر بەکاردەهێنا، ڕێژەی مردن لەناویان کەمتر بوو بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانیتر.

گژوگیا دەرمان

لە وڵاتی لوبنان تاوەکو ئێستا مەسەلەی گژوگیا دەرمان یەکلایی نەبووەتەوە. بەتايبەتی کە لەڕاگەیاندنی بیسراو و بینراوی ئەو وڵاتـەدا گژوگیا دەرمـان گرنگی زۆری دەدرێتێ. زۆربەی کات هیچ لایەنێکیش پابەندی یاساکانی دەرمان لە وڵاتە نابن. لەگەڵ ئـەوەی چەند جۆرێک لەو گژوگیا دەرمانانە لە زۆر لە وڵاتە عەرەبیەکان یاساغە لەبازاڕ بفرۆشرێت لەبەرئەوەی ماددەی ژەهراوی وەکو جیوەی تێدایە، بەڵام لە میدیاکانی ئەو وڵاتە هەر ڕێکلام و بانگەشەی بۆ دەکرێت. لەکاتێکدا وەزیری تەندروستی ئەو وڵاتە، ئەوەی ڕاگەیاند: کە وڵاتی لوبنان تەنیا لە چەند جۆرە گژوگیا دەرمانێک نەبێت کە وەزارەتی تەندروستی ڕێگای پێداوە لەویتر هەمووی بەرییە. هەرچی وەزیری پێشووتری لوبنان بوو، ئەو هاوارەی لێ هەستا (کە کەس لە لوبنان توانای ڕاگرتنی ئەو کەسانەی نییە کە بازرگانی بە تەندروستی هاووڵاتیانی ئەو وڵاتە دەکەن) . ئەگەر ئەو ڕاستیەش بزانرێت: ساڵانە تەنیا ڕێکلام بۆ ئەو جۆرە گژوگیا دەرمانانە بڕی هەشت ملیۆن دۆلار ئەمریکی تێدەچێت. هەر لەبەر گرنگی ئەو بابەتە، لێژنەی تەندروستی پەرلەمانی ئەو وڵاتە کۆنووسی یاسایەکی نەهێشتنی ڕێکلام بۆ گژوگیا دەرمان لە ناوەندەکانی ڕاگەیاندن لەساڵی ٢٠٠٨ز خستۆتە بەر دەست پەرلەمانی لوبنان و لەم دواییەدا پەسندکرا. بەهۆیەوە ڕێکلام و بانگەشەکردن بۆ گژوگیا دەرمان لەهەموو جۆرەکانی ڕاگەیاندن قەدەغەکرا.

بۆماوەزانی

زانستی بۆماوەزانی یەکێکە لەو زانستانەی کەلەم ساڵانەی دواییدا هەموو بیری پزیشکانی گرتووە. لێکۆلینەوەکان کە لەسەر ئەم زانستە کـراوە دەرئەنجامی چاکی لە چارەسەرکردنی زۆر لەو نەخۆشیانەی کە چارەسەریان نەبوو، بەدەست هێناوە. سەنتەری تومسۆن رۆیترز بۆ دیراسە زانستیەکان، ڕوونی کردەوە: کە لەهەر ١٣ زانای گەورەی پزیشکی حەفتیان لەساڵی ٢٠١٠ز دیراسەیان لەسەر زانستی بۆماوەزانی بووە. وەباووترین دیراسەکانیش ئەوە بوو: کەلەسەر پێکهاتەی بۆماوەیی بۆهێلەکان و نەخۆشیەکانی مرۆڤ، وەک: شێرپەنجەی سییەکان کراوە. دیراسەکان لەسەر بۆماوە، هۆکار بوو لە دەرکەوتنی چارەسەری نوێ. نوێتریشیان ئەو چارەسەرە بوو: کەشورنقەی (بنلیستا) لەئاداری ساڵی ٢٠١١ز بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەردەگورگ ڕەزامەندی لەسەردرا.

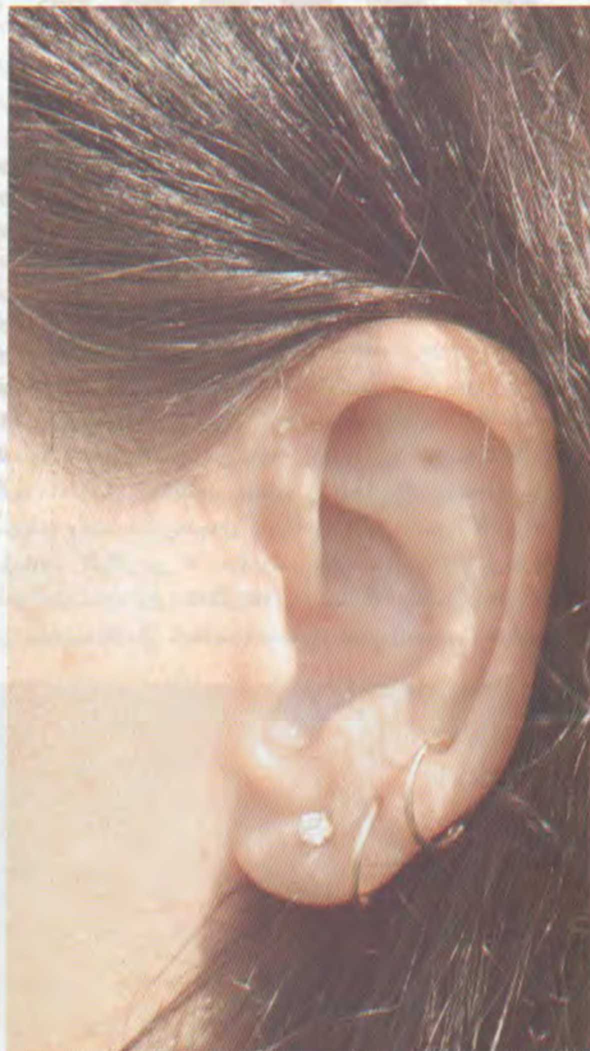


نۆڕینگە

به سەرپەرشتی د. پشتیوان مامە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

پ/ کـاروان/ ماوەیەکە گوێچکەم دەیەشێت، بەتایبەتی لەکاتی داگرتنی، هۆیەکەی چییە؟

و/ ئێشانی گوێچکە چەند هۆکارێکی هەیە، باوترینیان بریتی یە لە هەوکردن (هەوکردنی جۆگەی گوێ یان هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست یان گوێ ی دەرەوە) هەروەها هەوکردنی گیرفانەکانی لووت زۆرجار گوێ ئێشە دروست دەکەن، و بوونی چرم و گیرفانی بۆڕی ئۆستاکی (بۆڕییەکە هاوسەنگی نێوان گوێ و لووت رێک دەخات) سەرمابوون ئەمە دروست دەکات، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو ئەو بۆڕییە ت گیرابوو و گەشتت بە فرۆکە کـرد. بەهۆی ئەو جیاوازییەی لەپەستان هەردوو دیوی پەردەی گوێ هەیە، گوێ ئێشە بۆ دروست دەکات. هۆکارێکیتر بریتی یە لەو ئیسکانەی کەلەدەوروپشتی گوێ هەن، بۆنمونە ئێسکی جومگەی شەویلاگ کەکەوتۆتە پێش گوێ کاتێک هەو دەکات یان بریندار دەبێت ژان گوێچکەکان دروست دەکات، هەروەها بوونی لیمفە زەردە گوێ (Wax) و قەتیس بوونی گوێ ئێشە دروست دەکات، هەرلەبەر ئەوەی گوێ زیاتر لە سەد هۆکاری هەیە، کاتێک گوێت ژانی کرد، دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەیت بۆ زانینی هۆکاری گوێ ئێشانەکە.



پ/ دایکی سارا / کچەکەم تەمەنی دووساڵە، دووجارە کە تای زۆر دەبێت، گەشکەی دێتێ، ئایا مەترسی ئەوەی هەیە کە گەورە بوو خودار دەریچێت؟

و/ بەهۆی تا گەشکە لە منداڵدا زۆر باوە و جێگای مەترسی نییە و بەخووداری دانانرێت. چارەسەرکردنی بەچارەسەری هۆکاری تا لێهاتنەکە چارەسەریکرێت، دەرمانی تا دابەزینی دەدرێت بە منداڵەکە، دایک ئامۆژگاری دەکرێت کە هەر منداڵەکەی تای هاتێ دەرمانی پاراسیتۆل (تا دابەزین) بدرێت بە منداڵەکە و دەم و چاوی تەڕبکات و بەتانی لێفی پێدانەدات و بەزووترین کات تای لێبکەوێت. لەلای پزیشک ئەگەر منداڵەکە گەشکەی هەبوو یەک جار بوو ئەوا پزیشک هەموو هەوڵ و کۆششی بۆ ئەوەیە گەشکە نەیەتەوە. بەڵام ئەگەر منداڵەکە چەندجارە گەشکەی بۆهات ئەوکات دەبێت پزیشک کۆنترۆڵی گەشکەکە بکات و لە هۆکاری زۆری گەشکەکە بکۆڵێتەوە، گەشکەی تا لە منداڵ لە ژێر تەمەنی پێنج ساڵی یەوە پێویستی بە چارەسەری گەشکە نیەو بە خوداری دانانرێت، منداڵەکەت مەترسی نیە کە گەورەبوو تووشی خووداری بکات.

پ/ جبار/ نەخۆشی (سەدەف) چییە؟

و/ ئالۆزترین کۆئەندام لەلەشی مرۆڤ دوای کۆئەندامی مێشک و دەمار بریتییە لە پێست. پێویستە پێست هەموو کات خاوێن بێت و ڕۆڵی کارای هەبێت لە دەرکردنی ئارەقە و ووشک نەبێت، پێست دەبێت زۆر بەهێز بێت بۆئەوەی توانای پارێزی هەبێت و هەستیار بیت تەنانەت بۆ دەست لێدانێکی سادە. هەرلەبەرئەوە پێست بەردەوام لە خۆنوێکردنەوەدایە، ئەگەر پارچەیەکی خراپ بوو، بەزووترین کات خۆ چاک دەکاتەوە، پێست بینینی ئاسانە بەڵام چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی زەحمەتە زەحمەتە چونکە ئەودەرمانانەی بەرێگای پێست دەدرێن کەمن و زۆرنین، لەبەر ئەو ئالۆزییەی پێست هەیەتی زۆر نەخۆشی لێدێت. یەکێک لە بێتامترین نەخۆشیەکانی پێست بریتییە لە نەخۆشی سەدەف، نەخۆشیەکی درێژخایەنەو چارەسەرکردنی زەحمەتە نزیکەی ٢٪ دانیشتووان تووشی دێت، زۆردەگمەنە لە منداڵان بەڵام بەزۆری لەبەناوساڵ کەوتووان دەبێت، جاری وا هەیە لەخۆوە دەردەکەوێت و هەر لەخۆوە بەبێ دەرمان چاک دەبێتەوە، دواتر گرانتر لەجاری یەکەم دەردەکەوێتەوە، نەخۆشی سەدەف وەک نەخۆشی دەردە گورگ و نەخۆشی رۆماتیزمی جومگە لەئەنجامی بەرگری لەخۆوە دەبێت، کە بەرگری لەش هان دەدرێت شانەیەکی لەش قەبوول نەکات و رەفزی بکات هەروەک ئەوەبێت تەنێکی بێگانە بێت، لەسەدەفیە چەندەها بەشە پێست رەفز دەکرێت. لەسەرەتا لەشێوەی قانێکی بچووکی سۆربووەوە دەردەکەوێت کە رەنگێکی زەردباوی بەدەورەدایە. ئەژنۆو ئەنیشک کاژێرو سەر ئەوجێگایانەن کەلەوانەیە نەخۆشی سەدەفیان لێ بێت. بەڵام لەهەموو شوێنێک

لەوانەیە بێت، جاری واهەیە لەشێوەی پشتێکی بچووک دەبێت و وورده وورده گەورە دەبێت ڕەق دەبێت و پێست ئەستوور دەبێت. دوای چەند مانگێک لەبەشێتری لەش دێت تا بەشێکی گەورەی لەش تووشی دێت، ئەگەر لەسەر بێت سەرەتا وە تۆشکە خۆی نیشان دەدات جاری واهەیە نەخۆشەکە بە تۆشکە تێدەگات، تا دکتۆر دەبینێت و دەڵێت نەخۆشی سەدەفیە، لەوانەیە نینۆکەکان تووشی سەدەف بێن و گرنی گرنی دەبن، نەخۆشی سەدەف چەند جۆرێکی هەیە، زۆرجار دیاریکردنی ئاسان نابێت و دەبێت پارچەیەکی پێست بۆ پشکنین بنێرێت بۆ دیاریکردنی نەخۆشیەکە.

پ/ تاهیر: ژمارەی لێدانەکانی دڵ چەندە؟تەمەنم (٦٢ ساڵە) وەدەڵێن: دڵت کەم لێدەدات، ژمارەی (٥٢لێدان لە یەک خوولەکدا) . ئایا ئەو لێدانە کەمە یان زۆرە؟

و/ لێدانی دڵ هەروەک لە نووسینە پزیشکیەکان دەنووسرێت لەنێوان (٧٠ تا ١٠٠ لێدانە لەیەک خولەکدا) وەبەڕێژەی (٧٢ لێدان لەیەک خولەکدا) . بەڵام ژمارەی لێدانەکانی دڵ لەیەکێکەوە بۆ یەکێکیتر بەگوێرەی ئیش وکاری کەسەکەو ماندووبوون و تەمەن و توانای بۆ کارکردن دەگۆڕێت. لەکاتی ماندوو بوونی زۆر لەگەنجان تا (٢٥٠ لێدان لەیەک خوولەکدا) ئاساییە. هەرچی ئەوانەی وەرزشەوانن یان کرێکارن یان یاری غاردانێ دەکەن، لەو پەڕی ماندووبوونیان لە (١٥٠ لێدان لەیەک خوولەکدا) تێپەڕناکات. لێدانی دڵ لە گەنجان زیاترە وەک لە پیرەکان. لەکاتی حەوانەوە لێدانی دڵ لە مەلۆتکەیەک لەوانەیە (٨٥ لێدان لەیەک خولەک) بێت. منداڵێک لە (٨٠ لێدان لە یەک خولەک) و گەنجێک لە (٧٠ لێدان لە یەک خولەک) وپیرەمێردێک لە (٦٠ لێدان لە یەک خولەک) . مرۆڤ ئەگەر بترسێت یان دڵەڕاوکێی هەبێت، ئەوا: لێدانی دڵی بەسەر دەکەوێت. هەروەها ئەگەر تا یان نەخۆشی، وەک: نەخۆشیەکانی ڕژێنی ملەقۆرتە یان نەخۆشی دڵی هەبێت، لێدانی دڵی زیاد دەبێت. مرۆڤ ئەگەر لەبارێکی حەوانەوەی تەواو دابێت و خەوێکی چاکی کردبێت، لەوانەیە لێدانی دڵی دوای لەخەو هەڵسان لەوپەڕی کەمی بێت، لە (٥٢ لێدان لەیەک خولەک) وئەوەش مانای لەش ساغییە. هەرچی وەرزشەوانێک یان کرێکارێک لەهەمان باردا لەوانەیە لێدانی دڵی لە (٤٠ لێدان لەیەک خولەک) بێت.

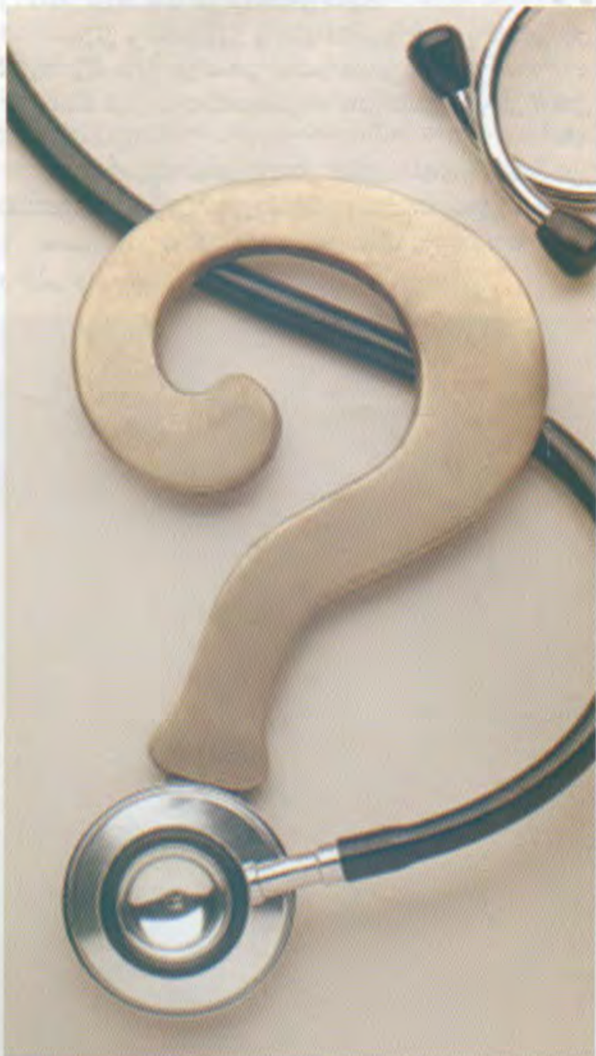
پ/ دایکی سیروان: هەست بەزۆر تینوو بوون دەکەم وزۆر ئاو دەخۆمەوەو شەو زۆر هەڵدەستمەوە و بۆ سەر ئاو دەڕۆم. تەمەنم (٤٠ ساڵە) ئایا نەخۆشی شەکرەم هەیە؟

و/ زۆر میزکردن و زۆر تینوو بوون، بێتاقەتی و دابەزینی کێشی لەش و زۆر تووشبوون بە هەوکردن، ئەو نیشانانەن کەنەخۆشی شەکرە دروستی دەکات. بۆ دڵنیا بوون لەوەی، ئایا نەخۆشی شەکرەت هەیە یان نییە، پزیشک پشکنینی شەکر لەناو خوێن لە خورینی یان دوای خواردن بە دوو سەعات یان هەر لەهیکەوە بۆت دەکات. لە هیچ کاتێک نابێت لە (٢٠٠ mg/ dl) زیاتر بێت. بەڵام لە هەندێک جاردا دیاریکردنی نەخۆشیەکە تەنیا بەو پشکنینە شک و گوومانی دەکەوێتی. هەندێک دەڵێن: نەخۆشی شەکرەت هەیە و هەندێکیتر دەڵێن نییەتی. بۆ ڕزگار بوون لەو شک و ناشکییە، پزیشک بیری بۆ تێکچوونی شەکرە لەسەر تێری (Impaired Glucose Tolerance) دەچێت. ئەمەش بارێکی نەخۆشیە لەبەینی نەخۆشی شەکرەوباری ئاساییدایە. نزیکەی (٥٪) خەڵک تووشی دێت. هەمان مەترسیەکانی نەخۆشی شەکرەیان لەسەرە لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ وموولوولە خوێنەکان، بەتایبەتی

ئەگەر کەسەکە تەمبەڵ وتەوەزەڵ بێت و زۆر خۆر بێت وجوولانەوەی نەبێت و وەرزش نەکات. باشترین پشکنین بۆ دیاریکردنی بریتیە لە پشکنینی پێدانی شەکر(Glucose Tolerance Test) کەنەخۆش بۆماوەی (١٢ سەعات) بەڕۆژوو دەبێت. ئەوکات خوێنی لێوەردەگیرێت بۆ زانینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن، دواتر بڕی (٧٥ غم) لەهاراووەی گلوکۆز کەلەناو (٣٠٠ملیلیتر) ئاو تاوابێتەوە، دەدرێت بەنەخۆشەکە ودوای دووسەعات خوێن بۆ شەکرە دەپشکنرێت. ئەو کات بەگوێرەی پشکنینەکە و نیشانەکان ومەزەندەی دکتۆرەکە دیاریکردنی نەخۆشیەکەی دەکرێت.

پ/ عەزیز ئەحمەد: دکتۆر پێمی گوت: نەخۆشی گەورەبوونی پرۆستاتت هەیە. ئایا چارەسەری بەدەرمان باشترە یان پێویستی بەنەشتەرگەری هەیە؟

و/ ئەستووربوون و گەورەبوونی پرۆستات لە پیاوان نەخۆشیەکی باوە. هەموو ئەستووربوونێک پێویستی بە نەشتەرگەری نییە. چەند هۆکارێک هەن، کە پزیشک لەبەرچاویان دەگرێت لەکاتی بینینی نەخۆش و پشکنینی نەخۆش بەدەست و دواتر بە پشکنینی بە سۆنار بۆ بینینی پرۆستات و قەبارەکەی و گۆڕانەکان لەسەری. هەندێک نیشانە و گۆڕان ئەگەر بەسەر پرۆستات هات بوو، بۆ نموونە: ئەگەر دەرکەوت دوای میزکردن بڕێکی زۆر لە میز لەناو میزڵدان ماوە



یان گۆڕان بەسەر کۆئەندامی دەرهاویشتن (گورچیلە هات بوو، بۆ نموونە: مەترسی لەسەر فەرمانی گورچیلەکان هەبوو یان پەنمانی حەوزی گورچیلە هەبوو) یان دیواری میزڵدان زۆر ئەستوور و قاش قاش ببوو یان بەردی میزڵدان هەبوو یان ببڕای ببڕ دڵۆپە میزێک نەدەهات. ئەو کات یەکسەر نەشتەرگەری بۆ پڕستات دەکرێت. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی پزیشک کاتێک نەخۆشێک دەبینێت ئەستووربوونی پڕۆستاتی هەیە، ئەوا: دەرمانی بۆ دەنووسێت. لە زۆربەی نەخۆشەکان دەرمانەکە کار لەسەر پڕۆستاتەکە دەکات و ئەستووربوونەکەی کەم دەکاتەوە. بەتایبەتی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا کە دەرمانی نوێ لەجیهان پەیدا بووە. کە بووە هۆی کەم کردنەوەی ڕێژەی نەشتەرگەری بۆ پڕۆستات بە نزیکەی (٦٠٪) . لەگەل هەموو ئەمانەش لەکاتی بینینی ئەستووربوونی زۆری پڕۆستات و بوونی گۆڕانکاری لەسەر کۆئەندامی دەرهاویشتن دەبێت یەکسەر پەنا بۆ نەشتەرگەری ببرێت. وەڵامی بەڕێزتان، ئەوەیە: بەگوێرەی باری تەندروستیت و جۆری گەورەبوونی پڕۆستاتەکەت، پزیشکەکەت بڕیار لەسەر چارەسەرکردن دەدات.

پ/ کاروان، تەمەن ١٩٨٦ز، چۆن دەزانم کەتووشی نەخۆشی دڵ بووم؟ ئایا نیشانەیەکی دیاریکراوی هەیە؟ پێویست دەکات فەحص بکەم؟ ئەشیعە و پشکنینە پێویستەکان بۆ نەخۆشییەکانی دڵ چین؟

و/ ئەگەر مرۆڤ یەک لەو نیشانانەی هەبێت:

١. داهێزران و ماندووبوون و دەویەشکەبوون لەکاتی غاردانێ یان گوورگە لۆقە کردن یان لەکاتی بەسەر کەوتنی قادرمە.

٢. هەست کردن بە تەنگەنەفەسی لە کاتی ماندووبوون یان لەکاتی نووستن لەخەودا.

٣. کاتێک کەسێک مەاندووبوونێکی دەبێت، ئەگەر هەستت کرد دەخنکێیت. بەزمانی میللی دەڵێت: (دەستم لە هەوکی دەنێن) .

٤. هەست کردن بە گرانیەک لە سەر سینگ یان ژانێک لە سینگ و قۆڵی چەپ.

٥. ژانە سینگ یان ژانێک لە دەوروپشتی دڵ لە دوای خواردنی خۆراک.

٦. پەنمانی پێیەکان بەتایبەتی پشتە پێیەکان.

٧. هەست کردن بە دڵەکوتە.

٨. لێو شین و مۆر هەڵگەڕان.

ئەگەر هیچ لەو نیشانانەت نەبوو، پێویست ناکات پشکنین بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بکەیت. بەتایبەتی لە کەسێکی وەکو جەنابت کەتەمەنت بچووکە.

بڕیاردان لە سەر سازدانی پشکنین، دەبێت پزیشک بڕیاری لەسەر بدات. ئەوەش دوای وەرگرتنی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکە و پشکنینی کەسەکە بە دەست. بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە مەزەندەی پزیشکەکە بۆ چ نەخۆشییەک بچێت ئەو بڕیار دەدات لە سەر پشکنینەکان.

پ/ مامۆستا سوار، ١٩٧٠ز، فەحصی سۆنارم کرد، گۆتیان: چەوریت لە جەرگی هەیە. زۆر جار لە بن دەندەی ڕاست هەست دەکەم، وەک بەردێکی پێوەکرا بێت وایە. هۆکارەکەی چییە؟

و/ بوونی چەوری لە جەرگ (جگەر) زۆر باوە. زۆربەی جار لەناکاو دەدۆزرێتەوە، بۆ نموونە: کاتێک بۆ نەخۆشییەکیتر پشکنینەکانی جگەر دەکرێت، دەبینین ئەنزیمەکانی جگەر بەرز بۆتەوە یان کاتێک سۆناری زگ بۆ نەخۆشییەکیتر بۆ کەسەکە دەکرێت، دەبینین چەوری لە جگەری هەیە. ئەمەش مانای وایە کە چەوری لە جگەر زیاد بووە و لە ٥٪ کێشی جگەر زیاترە. ئەمەش زۆربەی جار بە سۆناری زگ ئاسان دەبینرێت. هۆکاری بوونی چەوری لە جگەر چەندانێکن، گرنگترینیان:

١. خواردنەوەی خواردنەوە کحولیەکان (مەی) .

٢. قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش.

٣. نەخۆشی شەکرە.

٤. زیاد بوونی ئاستی ڕێژەی چەوری لەناو خوێن.

٥. بەد خۆراکی.



٦. هەندێک جۆر دەرمان، وەک: دەرمانەکانی دژە منداڵ بوون (منع الحمل).

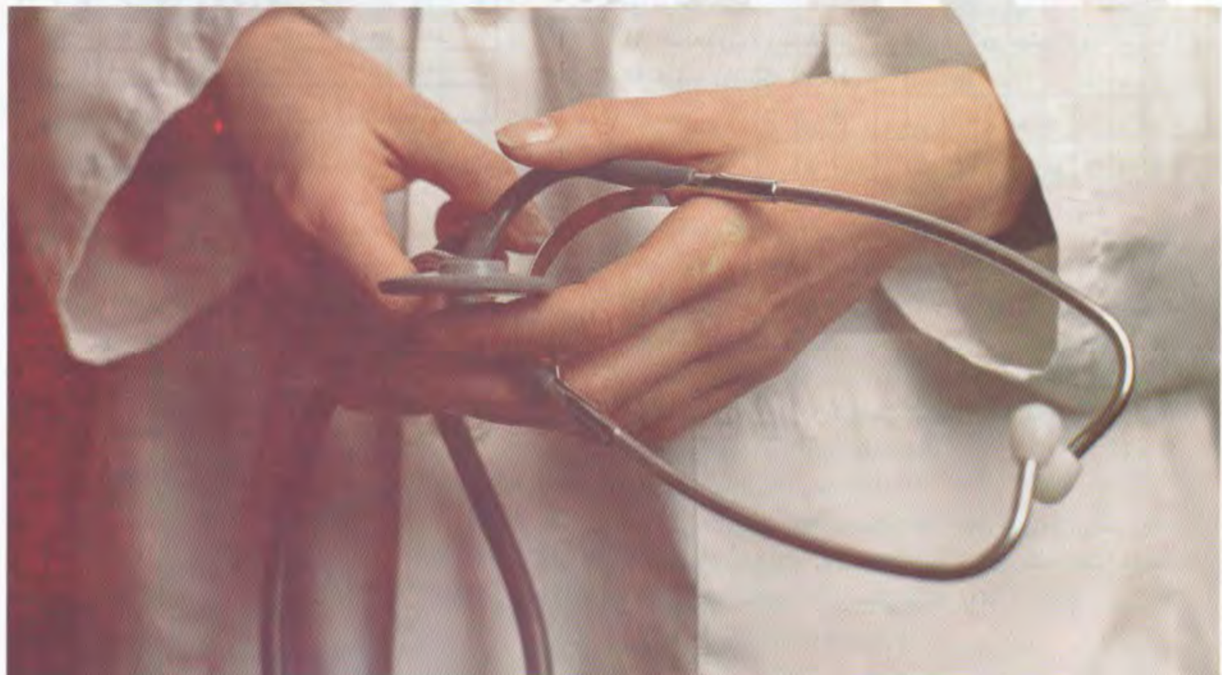
زۆربەی کاتیش، چەوری جگەر هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. بەڵام جار جار کەسەکە هەست بەگرانییەکی دەکاتن لە بن دەندەی ڕاستی. هەموو کات هیچ مەترسییەکی نییە. بەدەگمەن لەوانە نەبێت کە خوویان زۆر بە خواردنەوە کحوولییەکان وەرگرتووە، مەزەندە دەکرێت. مەزەندە دەکرێت چەوری جگەر ببێتە هۆی هەوکردنی چەند بارەی جگەر و دواتر لەناو چوون وتالف بوونی جگەر. هەرچی چارەسەرکردنە: ئەوا بە چارەسەر کردنی هۆکاری دروست بوونی دۆن و چەوریەکە لە جگەر دەبێت. ئەگەر کەسەکە بەد خۆراکی هەبوو خۆراکی تەندروستی پێبدرێت. وەئەگەر قەڵەو بوو هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات. ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەبوو چارەسەری تەواو بۆ شەکرە وەربگرێت. ئەگەر پشکنینی ئاستی ڕێژەی چەوری ناو خوێنت کرد و زانیت ئاستەکەی زۆرە و بەرزە، دەرمانی دابەزینی چەوری ناو خوێنت دەدەنێ، دەبێت تەواو بەکاری بێنیت. ئەگەر پزیشک دەرمانی ڤیتامینەکانی دایتێ بەکاری بێنە. ئەوە لە بیر مەکە دەبێت سەوزە و میوە زۆر بخۆیت.

پ/ شیمال، تەمەن: ١٨ساڵ، لەهەولێر: دکتۆر من لەماوەی حەفت مانگ دووجار ددانێکم پڕ کردۆتەوە، ئێستاش هەر شیرینیەک یان هیتر بخۆم زۆرئازاری هەیە. چی بکەم باشە؟

و/ پڕکردنەوە چەندەها جۆری هەیە، هەر حالەتە و پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە شوێن و قەبارەی کلۆربوونەکە هەیە. ئەگەر کلۆربوونەکە نزیک بوو لە پدوو(نێوان دووددان) و پڕ بکرێتەوە بە پلاتینی گەورە بگاتە بنی پدووەکە بۆ ئەو حالەتە پدووەکە تووشی نەخۆشی هەوکردنی پدوو و هەوکردنی دەوروبەری ددان دەبێت، ئەمە لە لایەک، لەلایەکیتر: لەبەرئەوەی ئەو شوێنە دوای پڕکردنەوە زۆرتر پاشماوەی خواردن لەو شوێنە ئاستەنگی بۆدروست دەبێت ودەمێنێتەوە و نەخۆشی بۆ پدووەکە دروست دەکات وتووشی ئالووشی بە شیرینی وساردی دەبێت. بۆیە پێویست دەکات ددانەکان وشوێنی پڕکردنەوە بە دەزووی پزیشکی ددان یان فلچەی خاوێن کردنەوەی ددان جوان خاوێن بکرێتەوە. ئەگەردوای هەموو ئەو ڕێنماییانە ددانەکانت ئازاری هەبوودەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکەیت: تا بزانێت پڕکردنەوە لە دەمار نزیکە یان بنی پڕکردنەوەکە بۆشایی تێدا مابێت یان گیروگرفتی هەبێت، هەر بۆیە پێویستە سەردانی پزیشکی ددان بکرێت. ئەم پرسیارە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی لە چارەسەرکردن و پڕکردنەوەی ددان د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم وەڵام دراوەتەوە.

پ/ گووستان: ماوەی دەساڵە نەخۆشی شەکرەم هەیە، ڕۆژی چوار حەب لە دوو نەوع وەردەگرم. ماوەی پێنج ڕۆژی هەست دەکەم سەرم زۆر دەیەشێت و بە تایبەتی چاوم ناڕەحەتە وئازاری زۆرە وبینینم باش نیە. ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ پێویست دەکات بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت بۆ بینینی چاوت. زۆر جار ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و شەکرەکەیان تەواو کۆنترۆل نەکراوە، مەترسی دەرکەوتنی ماکی نەخۆشی شەکرەیان لەسەر زۆرە. ئەو نیشانەی تۆ باسی دەکەیت زۆر بۆ ماکێکی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاو دەچێت کەلەئەنجامی خوێن بەربوون لەموولووله خوێنەکانی ناو چاو پەیدا دەبێت. نەخۆش تێبینی دەکات کە هیچ نابینێت یان خەتەکی ڕەش دەکەوێتە پێش بینینی. بۆ دوور بوون لەو جۆرە ماکانە پێویست دەکات ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە چۆن بۆ چارەسەرکردن سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی شەکرە دەکات ئاوەهاش ئەگەر هەرنەبێت ساڵی یەک جار سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی نەخۆشیەکانی چاو بکات و پشکنینی تایبەت بە چاوی بۆ بکرێت. بەڵام ئەگەر هەستت کرد شت لە پێش چاوت دەبێت بەدوو یان شتەک وەکو تانە لەسەرچاوت پەیدا بوو یان وات دەزانی خەتەکی ڕەش لەپێش چاوت پەیدابووە یان کوو بڵێیت برۆت هاتۆتە ناوچاوت ولەڕاستیدا وانییە. ئەوا دەبێت بێ سێ ودوو لەو بارانەدا یەکسەر سەردانی پزیشک بکەیت بۆ پشکنینی چاوت.



نەخۆشییەکان تووشی هەردوو ڕەگەز(نێر و مێ) دەبن. بەڵام بەهۆی ئەو جیاوازییە فەسلەجی و بایۆلۆجییەی کە لە نێوان نێر و مێیەدا هەیە، هەندێک نەخۆشی لە نێو ئافرەتان زۆرترە وەک لەوەی لەنێو پیاواندا و بە پێچەوانەشەوە. هەروەها نەخۆشیتر هەن کە لە پێشدا لە پیاوان زۆر بڵاوتر بوو، بەڵام ئێستا پێچەوانە بووەتەوەو ئافرەت زۆرتر تووشی دێن. ئەمە سەرەڕای ئەو نەخۆشییانەی کە تایبەتن بە ئافرەتان. ئەوە لە بیر نەکەین لە کۆندا بەکتریا و پاڵاوتە (ڤایرۆس) بە هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی دادەنران. بەڵام لە زانستی پزیشکی ئێستادا ئەوە ڕوون بۆتەوە، کە لە گەل بەکتریا و پاڵاوتە توخمی سەربەست (Free Radicals) هەردوو ڕەگەز(نێر ومێ) تووشی نەخۆشی دەکات. توخمی سەربەست: گەردیلەی ئۆکسجینی ناتێر و ناجێگیرن. بۆ جێگیر بوونیان هەوڵی بە دەست هێنانی ئەلیکترۆن دەدەن لە خانەی هاوسێ و لە ئەنجامدا مردنی خانەکە و تووش بوونی بە نەخۆشی. توخمی سەربەست بە ڕێژەیەکی دیاریکراو بوونی لە ناو لەشدا پێویستە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی. بەڵام زیادبوونی دەبێتە هۆی نەخۆشی و زوو پیربوون. توخمی سەربەست لەلەشدا لە ئەنجامی زۆر خواردن و قەڵەوبوون و وەرزش نەکردن و جگەرەکێشان و پیس بوونی ژینگە پەیدا دەبێت. بەم جۆرە دەبینین: هۆکارەکان و مەترسییەکانی تووش بوون بە نەخۆشی لە نێوان هەردوو ڕەگەز(نێر و مێ) بە هۆی بە جیهانیگیربوونەوە دێت یەکسان بێت. ئەمە هەموو بە یەکەوە هۆکار دەبن لە دەرکەوتنی نەخۆشی نوێ لە نێو ئافرەتان. بەڵام لە گەل هەموو ئەمانەشدا هەندێک نەخۆشی هەن، کە لەنێو ئافرەتان زیاترە وەک لە پیاوان. لەو نەخۆشیانە:

١. نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ:

ڕێژەی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکانی دڵ لە پیاوان و ئافرەتان جیاوازن. لە وولاتانی پێشکەوتوو ئێستا نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆکاری سەرەکی مردن لە هەردوو ڕەگەز(نێر و مێ) دادەنرێت. لە کوردستان و عێراقدا نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ ساڵی ٢٠١٠ز هۆکاری یەکەمی مەرگە و لە تەمەنی بچووکتر لەو تەمەنەی لە جیهان پێش بینی نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دەکرێت، دەردەکەوێت. تەنانەت ئەو زوو دەرکەوتنەی نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە گەنجانی ئێمە پزیشکانی کوردستانی سەرسام کردووە، ئەمەش هەمووی بەهۆی کۆبوونەوەی هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە تاکی ئێمەیە لەگەل نەبوونی هۆشیاری دروستی. ئەمەش هەموو بەیەکەوە هۆکاربوو لەکەم بوونەوەی ناوەندە تەمەن لە عێراق بۆ(٤٨ ساڵ) لە پیاوان و(٥٣ ساڵ) لەئافرەتان. لەم چەند ساڵەی دواییدا نەخۆشییەکانی دڵ لە پیاوان ڕوو لە کەم بوونە، بەڵام لە ئافرەتان ڕوو لە زیاد بوونە. لەساڵی(١٩٨٤ز) ەوە ئافرەتان لە پیاوان زیاتر بەهۆی نەخۆشی دڵەوە دەمرن. هۆڕمۆنی مێینە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر کۆئەندامی سووڕان و چەوری ناو خوێن هەیە. هۆڕمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) دەبێتە هۆی: کەم بوونی ئاستی ڕێژەی چەوری زیان بەخش (LDL) و زیاد بوونی ئاستی ڕێژەی چەوری بە سوود (HDL) ، هەروەها دەبێتە هۆی کشانی (خاوبوونەوەی) موولوولە خوێنیەکان و چاک کارکردنی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین و هاوسەنگ ڕاگرتنی توخمی سەربەست و کەم کردنەوەی کرداری سۆتان لە ناو خانەدا (Anti Oxidant Properties). بەمەش دەردەکەوێت: ئافرەت تا لە تەمەنی زگ وزار دابێت، ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەبێت. بەڵام ئەگەر ئافرەتەکە لە ناکاو تووشی تەمەنی نائومێدی بوو(نەمانی سووڕی مانگانە) جا چ بە نەشتەرگەری یان بە دەرمان یان لە خۆوە تووش هات. ئەوا ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە خۆوە بە شێوەیەکی سروشتی زیاد دەکات. هەروەها ئافرەتان لە هێلکاری دڵ لە باری ئارامی جیاوازیان لە پیاوان هەیە، بەوەی: گۆڕانکارییان هەیە و ئەگەری تووش بوونیان بەخێرابوون و زیاد بوونی لێدانی هارمۆنی دڵ هەیە (Long QT) ئەمەش بە هۆی کاردانەوەی هۆڕمۆنی مێینە لە سەر کارەباياتی دڵ. نیشا نە کا نی



نەخۆشییەکانی دڵ لە ئافرەتان جیاوازە وەک لە پیاوان، ئافرەت درەنگتر لە پیاوی هاوتەمەنی خۆی بە (١٠ — ١٥ ساڵ) دێت و هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵی هەیە، وەک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە وپەککەوتنی دڵ. نەخۆشی دڵ لە ئافرەتان بە زۆری لە شێوەی سینگەکوژێ (الذبحة الصدرية) دێت، بەڵام لە پیاوان بە شێوەی نۆرەی دڵ (الجلطة القلبية) دەبێت. هەموو کات ئافرەت نیشانەیتری دەبێت، وەک: هێلنج هاتن و ڕشانەوە و دڵ تێکهەڵاتن و قۆڵنج هاتن. هەروەها ئەگەر ئافرەت لە تەمەنی زوو، واتە: مەتر لە پەنجا ساڵی تووشی نۆرەی دڵ هات. ئەوا ئەگەری مردنی دوو هێندەی پیاوێکی هاوتەمەنی خۆی دەبێت. لەمانە هەمووی گرینگتر ئەوەیە: کە خودی پزیشکان لەکاتی پشکنینی ئافرەتێک کە سینگ ئێشانی هەبێت، کەتر گریمانی بوونی نەخۆشی دڵ دادەنێن. هەروەها زۆر لە پشکنینەکان لەئافرەتان وەک هێلکاری دڵ لە ماندووبوون جیاوازی هەیە لە ئەنجامدا لەگەڵ پیاوان. هەروەها دەرئەنجامی گۆڕینی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ (CABAG) وەک لە پیاوان جیاوازی هەیە، بەڵام هەمان ماوە (٥ — ١٠ساڵ) سوودی هەیە. زیاد بوونی چەوری ناو خوێن و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و جگەرەکێشان و قەڵەوبوون و کەم بوونی ئاستی ڕێژەی چەوری بەسوود (HDL) و نەخۆشی شەکرە و وەرزش نەکردن، ئەمانە هەمووی لە پیاوان و ئافرەتان هۆکاری تووشبوونن بە نەخۆشییەکانی دڵ. جگەرەکێشان لە ئافرەتان دەبێتە هـۆی تووشبوون بە تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵ (Atherosclerosis) و کاردانەوەی خراپی لە سەر کارەکانی دڵ دەبێت و ئافرەت لە تەمەنێکی زووتر تووشی تەمەنی نائومێدی (Menopause) دەکات. هەروەها دەرمانی وەرگرتنی دەرمانی چارەسەرکردنی چەوری ناو خوێن، هەروەک لە پیاوان دا دەوری دەبێت لە کەم کردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، بەڵام ئافرەتان کەمتر بەکاریدێنن، لەبەرئەوەی لە ئافرەتان کەمتر پەی بەو هۆکارە و نەخۆشییەکانی دڵ دەبرێت. ئافرەتان جیا لە پیاوان کەمتر سوود لە دەنکی ئەسپرین وەردەگرن ئەگەر هاتوو وەک هۆکاری خۆپاراستنی سەرەتایی (Primary Prevention) بەکار هات. ماوەیەک بوو هۆرمۆن بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دەهـات، بەڵام دواتر دەرکـەوت: کە لەگەڵ ئەوەی سوودی نییە، ئەگەری نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. ئێستا هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە: هەموو ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٥٠ — ٥٩ ساڵییە) وەکو پیاوان هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ پەیڕەو بکەن، تا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ کەم بێتەوە.

پزیشکی تیپی وەرزشی

د. داوود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و گورچیلە
دیپلۆمی باڵا لە نەخۆشییەکانی گورچیلە
پاڵەوانی عێراق لە بەرزکردنەوەی قورسایی

هەموو تیپێکی وەرزشی پێویست دەکات، کە پزیشکێکی تایبەتی هەبێت. بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی یاریزانەکانی ئەو تیپە وەرزشییە. شارەزایانی بواری تەندروستی، تەندروستی بەوە پێناس دەکەن: کە بریتیە لە تەندروستی بیر و جەستە و دەروونی و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. پزیشکی تیپی وەرزشی دەبێت گرنگی بە هەموو لایەنەکانی جەستەیی و بیر و دەروونی و لایەنی کۆمەڵایەتی یاریزانەکان. ئەوانە هەموو لەبەر چاو بگرێت، کە بەسوودی تیپە وەرزشییەکە تەواو دەبێت. پزیشکی تیپی وەرزشی هەر چ پسپۆڕییەکی هەبێت، دەبێت وەکو پزیشکێکی شارەزا کار بکات. کاتێک پزیشکێکی پسپۆڕ کاری پزیشکی تیپێکی وەرزشی دەکات، دەبێت هەموو هەوڵ و کۆششەکانی بۆ زانینی پێویستیە جەستەیی و دەروونییەکانی وەرزشەوانەکە بێت، بۆ ئەوەی تەندروستیەکی باش بۆ یاریزانەکە فەراهەم بکات.

• ئەرکەکانی پزیشکی تیپی وەرزشی:

١. کاری سەرەکی پزیشکی تیپێکی وەرزشی بریتیە لەوەی بڕیاربدات، چ یاریزانێک بەژداری یاری بکات. ئایا باری جەستەیی و دەروونی ڕێگا بە یاریزانەکە دەدات، کە بەژداری یارییەکە بکات. ئەگەر بەژداری یارییەکەی کرد، هیچ مەترسی لەسەر ژیان و تەندروستی یاریزانەکە هەیە.

٢. پزیشک دەبێت یاریزان لە بەرکەوتن و برینداربوون بپارێزێت. بەتایبەتی ئەو یاریزانانەی کە بە قسەی هیچ کەسێک ناکەن. بە هەر چۆنێک بێت، دەیەوێت بەژداری یاریەکە بێت. بەڵام پزیشک دەبێت ڕێگای پێنەدا بەژداری یاریکردن بێت. کەتەواو چاک بۆوە و مەترسی دووبارە برینداربوونەوەی نەبوو، ئەو کات بەژداری یاری بکات.





٣. پزیشكی وەرزشی دەبێت هەموو خزمەت گوزارێكی تەندروستی پێشكەش بە یاریزانەكانی تیپە وەرزشییەكە بكات.

٤. پزیشكی تیپێكی وەرزشی دەبێت پەیوەندی پتەو لەگەل هەموو یاریزانان پەیدا بكات. جێگای متمانەی هەموو یاریزانان بێت، لای هەموویان خۆشەویست بێت. دەبێت نهێنیەكانی هەموو یاریزانەكان بە تەواوی بپارێزێت. زۆر جار لەوانەیە یاریزانێك نەخۆشییەكی شەرم لێكراوی هەبێت، كەیاریزانەكە حەز نەكات هەڤاڵەكانی لە تیپە وەرزشییەكە ئەو ڕاستییە بزانن. بۆیە دەبێت پزیشكەكە ئاگاداری ئەو لایەنە بێت. ڕاپۆرتی تایبەت بە باری تەندروستی هەر یاریزانێك بەجودا بداتە دەستەی بەڕێوەبردنی تیپە وەرزشییەكە.

٥. پزیشكی تیپی وەرزشی دەبێت هەوڵ بدات، هۆشیاری دروستی لەناو یاریزانان بڵاو بكاتەوە. بەتایبەتی زانیاری دروست دەربارەی جۆری خۆراك و خۆراكی دروست بۆ تاكێكی دروست لەگەل زانینی چۆنیەتی پارێزگاریكردن لە تەنروستی بۆ هەردەم ساغ بوون. یاریزانەكان هۆشیار بكرێنەوە كە دووربێت لە جگەرەكێشان و خواردنەوەی مەی (كحول) و دووربێت لە ئاڵوودەبوون بە مادده هۆشبەرەكان، كە دەبێتە هۆی لاوازی جەستەی یاریزانەكەو لە ئەنجامدا دووركەوتنەوەی لە وەرزش كردن.

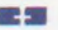
٦. كۆی هەموو ئەو ئەركانەی پزیشكی وەرزشی بریتیە لە زەمینە خۆش كردن بۆ یارمەتیدانی تیپە وەرزشییەكە لە بەدەست هێنانی سەركەوتن. لەگەل چاودێری كردنی باری تەندروستی هەموو ئەندامانی تیپە وەرزشییەكە. بەمەش زامنكردنی ئایندەی تیپە وەرزشییەكە.

باشترین پزیشكی تیپی وەرزشی، ئەو پزیشكەیە كەلەهەموو كاتێك لەگەل یاریزانانی تیپەكە ئامادە بوونی هەبێت: لەكاتی وەرزش كردن، لەكاتی ڕاهێنان، لەكاتی یاری كردن. لە هەر كاتێك كە یاریزانەكە لە تیپە وەرزشییەكە پێویستی بە پزیشك بوو، پزیشكەكە ئامادەبوونی هەبێت.





چاودێریکردنی پاک و خاوێنی زمان



د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ددان و پڕکردنەوەی ددان
بڕوانامەی دیپلۆمی باڵا لە پڕکردنەوەی ددان

زمان ئەندامێکی ماسولکەیی ناو دەمە، بە بەرگێکی شانەیی داپۆشراوە، کە پڕە لە مەمیلەی وورد کە ڕووی سەرەوەی زمان دادەپۆشێت (Dorsum of the tongue) کە هەستەوەری چەژتن تێدایە (Taste buds) . بەم جۆرە ئەو شێوە پێکهاتنە وادەکات ڕووبەری سەری زمان زۆر زیاد بکات، بە چەند هەندە بە بەراوورد بە ڕووی بنەوەی. ئەو دڕییەی کە لە ڕووی سەرەوەی زمان هەیە، یارمەتی مانەوەی پاشماوەی خۆراک و بەکتریا و گەشەکردنیان لە سەر ڕووی زمان دەدات. دەبێتە هۆی دروست بوونی پارچەیەکی سپی یان زەرد یان ڕەنگێکی تێر بە گوێرەی جۆری بەکتریایەکە یان بڕی نیکۆتین. ئەو پارچەیەی سەر ڕووی زمان پێکدێت لە پارچەیەک لە بەکتریا لەگەل ڕووکەشە شانەکانی سەر ڕووی زمان (Mucous Membranes) یان ڕووکەشە شانەکانیتری ناو دەم، لەگەل خڕۆکە سپییەکانی کە بەهۆی هەوکردنی پدووی دەوری ددانەکان (Periodontium) لەوێ دەبن، لەگەل خڕۆکە سۆرەکانی خوێن و پاشماوەی خۆراکی کۆبووەوە لەوێ. مەزەندەش دەکرێت: ئەو پارچەیەی سەر ڕووی زمان هۆکار بێت لە دەرکەوتنی

1 2 3 4

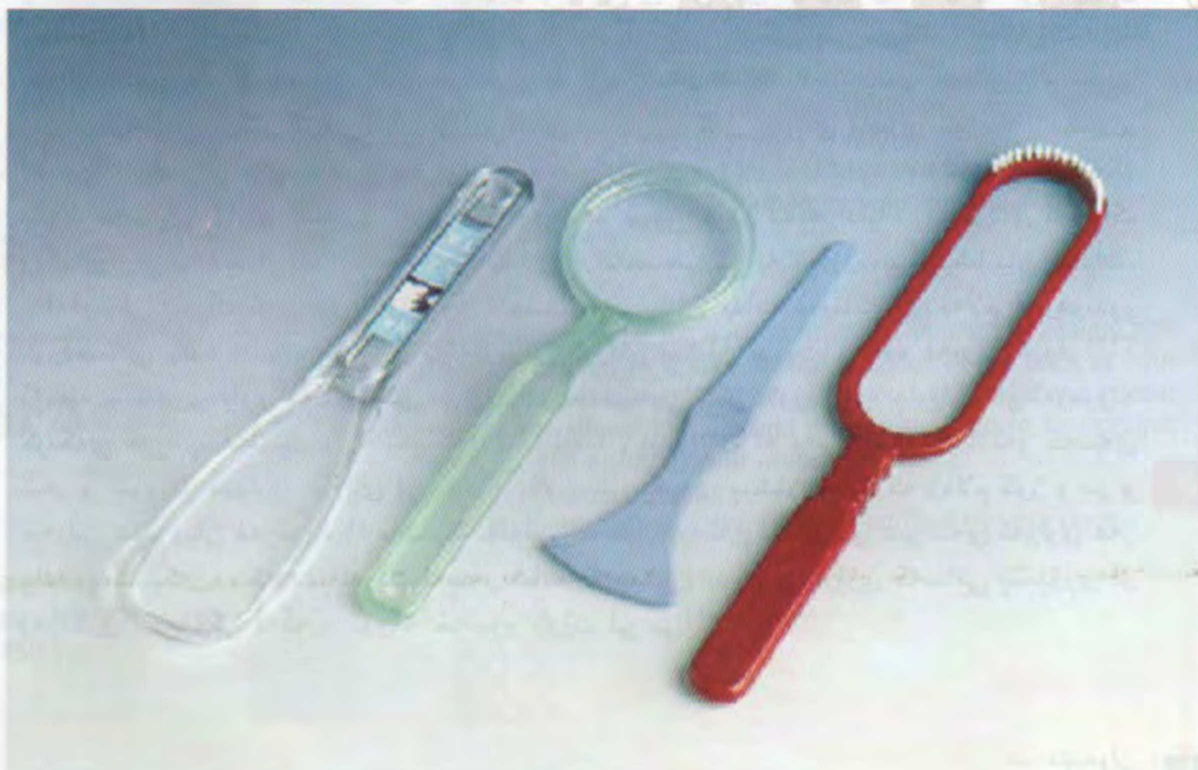
و بوونی بەکتریا و پارچەی میکرۆب لە سەر ددانەکان و پدوو و تووشبوون بە هەوکردنی پدوو و شانەکانی دەوری ددان (Periodonititis) . هەر ئەو پارچەیەش هۆکارە لە بۆگەنی بوونی بۆنی ناو دەم، لە ئەنجامی تێکشکانی ترشە ئەمینیەکان بە هۆی بەکتریا و پێکهاتنی پێکهاتەی وەک کبریتیدی هایدرۆجین (H_2S) .
ڕەنگە تێرەکەش لە سەر ڕووی زمان (خۆڵەمێشی یان تەنیماوی یان ڕەش) بە هۆی کۆبوونەوەی ڕەنگەکان لە خواردنەوە یان چایە یان قاوە یان بەهۆی جگەرەکێشان کەلەسەر ڕووی زمان دەنیشێت لەگەل هەندێک جۆری بەکتریا کە هۆکارە لە دەرکەوتنی ڕەنگی ڕەش لە سەر زمان، بە تایبەتی لەو کەسانەی کەبەناو ساڵ کەوتوون یان نەخۆشن یان بە ژەمـی زۆر دەرمانە دژە زیندەگیەکانی بەکارهێناوە. چاودێری و خاوێن کردنەوەی زمان، بەشێکە لە خاوێن ڕاگرتنی دەم و ددانەکان. بەم جۆرەی خـوارەوە، پاک و خاوێن ڕادەگیرێت:

١- سەر ڕووی زمان خاوێن بکەوە، بەو فلچەی کە بۆ خاوێن کردنەوەو شووشتنی ددان بەکاری دەهێنیت. لە لای سەرەوەی زمان لۆ ژێردا برۆ کە زۆربەی پارچە بەکتریایەکەی تێدایە. بەڵام ئاگاداری ئەوەبە زۆر فلچەکە لۆ خوارێ نەبەی !! نەوەک هێلنجت بێت و برشێیتەوە.

٢- بە شریتی پلاستیکی تایبەت زمان خاوێن بکەوە، لە ژێردا لۆ سەرەوە وەرە. هەموو زمان بگرێتەوە و کەمێک فشاری لەگەل بەکاربێنە و بە هێواشی شریتەکە ڕاکێشە. دوای دەرهێنانی بە ئاو بیشۆ و ئەو کردارە چەند جارێک دووبارە بکەوە.

٣- ئامێر هەیە لە سەر شێوەی ملاک بەسەر ڕووی زمان دابێنە، هەروەک شریتی پلاستیکی.

لابردنی پارچە میکرۆبیەکەی سەر زمان یارمەتیدەر دەبێت لە نەهێشتنی بۆنی بۆگەنی ناو دەم. هەرچی ئەوانەن کە بۆنیان لە دەم نایەت، پێویست ناکات زمانیان خاوێن بکەنەوە. هەرچی لەو حالەتانەی دوای نەخۆشی یان وەرگرتنی دەرمان بۆ نەخۆشی، پارچەیەک لە سەر زمان دروست دەبێت. ئەوا دەبێت گرنگی بە خاوێن کردنەوەی زمان بدەن و زمانیان خاوێن بکەنەوە. هەروەها ئەو کەسانەی کە ماوەی زۆر دژەزیندەگی وەردەگرن دەبێتە هۆی لەناو بردنی بەکتریا بەسوودەکانی سەر ڕووی زمـان. بەمەش پێکهاتەی بەکتریایەکانی سەر ڕووی زمان دەگۆڕێت، هەر لەبەر ئەوە ئەوەی ئەو دەرمانانە زۆر بەکاردێنێت، ئامۆژگاری دەکرێت: کە ماست زۆر بخۆن لەبەر ئەوەی بەکتریای بە سوودی زۆر تێدایە.





تەمسیلی تورکی

هەرجارەوباسێک

دەڕێن: تاریکتر لە شەوەزەنگ مرۆڤی دڵ پیسە. خۆ گەورەتریش لە ئاسمان هەموومان دەزانین ڕاستییە، ئەو کەسەش کە چاکە بچێنێت سووپاس کۆ دەکاتەوە. مرۆڤ لە ڕاگەیاندنی کوردی عاجباتی وا دەبینێت، هەر واقی وڕ دەمێنێت. سەیرترین عاجباتیش بریتیە لەو تەمسیلیە تورکیانەی کە کراونەتە کوردی و دۆبلاج کراون بۆ سەر زمانی کوردی. دەوەرە تەماشا بکە: ئەمە دەگەر حوب حوبێن وخۆشەویستی داینە، هەتا پەیامی ئێمە بۆ ئەوەیە خۆشەویستی لەناو بەنی بەشەر زیاد بکەین، مرۆڤەکان یەکدی قەبوول بکەن و یەکدیان خۆش بوویت. بەسەرکەوتنی خێر و چاکە بەسەر شەڕ و خراپە، ئەمە دەگەر ئەوەش داینە و بە دە پەنجان لۆی مۆر دەکەین. بەران ئەوانە هەمووی دەبێت بەگوێرەی بەها و ڕەفتارە بەرزەکانی کوردەواری بێت و ئەو یاسا و ڕێسا و سنوورەی لەناو کوردەواری هەیە لە بەرچاو بگیرێت و لەو سنوورە دەرنەچێت!! دەرچوون لەو سنوورە مانای کارەکە نایاساییە و شایان بە قەبوول کردن نییە و بۆ ئێرە دەست نادات. خۆ دوور مەڕۆ لەو هەولێرۆکەی ئەتوو بە هاوینێ جلکی زستانێ دەبەر بکەی، ئەوا: هەزار بووسرمان، شایەتمانەکی بە حەق دینن و دەڕێن: ئەو کابرایە، لەمە چێتر دەستیان لێ وەشاندیە. ئەوانە هەموو لێ بگەڕێ، لەسەر شاشەی یەک لە تەلەفزیۆنە کوردییەکان، زنجیرە تەمسیلییەکی دۆبلاژکراو لۆ سەر زمانی کوردی پیشان دەدا، لە یەک لە هەلقەکان پاڵەوانی تەمسیلیەکە، کە کوڕێکی تورکە. بەکارێک دێتە عێراق (ناشرێن: کوردستان !!!) و لەوێ لە لایەن دەستەیەک تیرۆریست دەدزرێن و داوای پارە دەکەن لۆ ڕزگار کردنی!!؟ لەوەی گەڕێ. کوڕی ئەو پیاوەی نەمری کێژەکە تەگبیری لەخۆی دەکاتن و ئەوە خەمێ مە نییە. خەمێ مە ئەوەیە: تەماشای دەستە تیرۆریستەکە بکە، هەمووی پیاوی کۆنەن. ئەدی مارخراپ لۆ نارێی چیان دەبەر دایە، بەخودای کورتەک و شەروار و پشدێنیان لە پشتیە و چەکدارن و تەمسیلیەکە بە تیرۆریست پیشانیان دەدات. تەلەفزیۆنی تورک ئەم جۆرە زنجیرە تەمسیلیانە نیشان بدات قەیناکا. بەڵام لە هوندوڕ کوردستانێ ئەوە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆنی کوردی پیشان بدرێت، ئەوە قەبوول نییە !!!؟ ئەمانە تێکدەری باری تەندروستی دەروونی و جەستەیی تاکی کوردن. چاویان بەو ئەزموونە گرنگەی کوردی هەڵنایەت. ئەوجا لە نەزانینیان بێت یان لە بەد عەمەلی؟ ! ئەو کەسەی شەڕ و شۆڕ لۆ منداری کوردی لێ بدات، کوردیش بەوەی پیشان بدات کە زەلام کوژ و دز و جەردن عەفوویان فەرمووە !! باشترە تەلەفزیۆنە کوردییەکان لەمەو دوا دیراسەی تەواوی هەر ماددەیەک بکەن، کە دەیانەوێت لەسەر شاشەی پیشان بدەن و ڕاوێژی کەسانی پسپۆڕی لۆ وەربگرن. بووکێ لەگەرە توومە خەسوو گوێت لێ بی!!



د. دێدەوان